

CARLA NAUMBURG



# CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CŪMPĂȚUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI  
UN PĂRINTE (MAI) CALM

**CORINT**  
**PĂRINȚI**

CARLA NAUMBURG

# CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI  
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Imprint coordonat de  
ADRIANA MITU  
PSIHOLOG, PSIHOTERAPEUT

CARLA NAUMBURG

# CUM SĂ NU-ȚI PIERZI CUMPĂTUL

GHID PRACTIC PENTRU A DEVENI  
UN PĂRINTE (MAI) CALM

Traducere din limba engleză de  
DORINA TĂTĂRAN

Prefață de DIANA VIJULIE

**CORINT**  
**PĂRINȚI**

**Redactare:** Diana Pițiligă, Ioana Andreea Tudose

**Cap limpede:** Alexandra Limoncu

**Tehnoredactare:** Codruț Radu

**Design copertă:** Dan Mihalache

**Ilustrația copertei:** Shutterstock

How to Stop Losing Your Sh\*t with Your Kids

Carla Naumburg

Copyright © 2019 by Carla Naumburg

First published in the United States in 2019 by Workman  
Publishing Company, Inc.

Translation rights arranged by Graal Literary Agency and Gillian  
MacKenzie Agency, LLC

Romanian Copyright © 2022, Corint Books SRL

All rights reserved.

Toate drepturile asupra acestei ediții în limba română aparțin

CORINT PENTRU PĂRINȚI, un imprint al CORINT BOOKS, str.

Mihai Eminescu nr. 54A, București

[www.edituracorint.ro](http://www.edituracorint.ro)

ISBN 978-606-088-103-2

ISBN EPUB 978-606-088-227-5

*Pentru fiicele mele, fără de care nu mi-aș fi pierdut  
cumpătul, înainte de toate.*

*Pentru soțul meu, care rareori își pierde cumpătul și  
care continuă să mă iubească, indiferent de cât de des  
îmi pierd eu cumpătul.*

# Prefață

*Să fii părinte este cea mai grea meserie din lume, ar zice unii părinți.*

*Să fii părinte este cea mai ușoară meserie din lume, ar zice alți părinți.*

Oare ce face diferența între părinții care cred că este extrem de dificil să fii părinte și părinții care văd experiența dintr-o perspectivă diferită și le este ușor?

Aceasta este o întrebare pe care mi-am pus-o adesea, atât din postura de specialist, dar și din rolul de mamă. De fapt, ca să fiu sinceră, întâi și-ntâi mi-am adresat întrebarea aceasta importantă din rolul de mamă. Apoi am explorat. M-am uitat la mine și m-am uitat în jurul meu.

În timp ce exploram, am observat că în experiența mea de zi cu zi erau momente în care simțeam că munca mea de mamă e cea mai ușoară și plăcută treabă pe care am făcut-o vreodată. Că mă descurc foarte bine și că totul e lin și ușor. Că am opțiuni și că am resurse și că tot ceea ce nu știu deja, mă va învăța copilul sau vom învăța împreună. Vom vedea ce funcționează și ce nu, și vom face mai mult din ceea ce funcționează și mai puțin din ceea ce nu funcționează. Să fii mamă e un proces în sine. Un proces de dezvoltare și de învățare.

Pe de altă parte, tot în experiența mea de zi cu zi, am observat că erau și momente în care mi se părea imposibil să fiu mamă și să mă pot bucura de ceea ce trebuie să fac. Eu trebuie să țin în viață ființa asta micuță? Să ofer totul tot timpul? În fiecare secundă din viața mea? Ființa asta micuță e atât de fragilă încât n-am voie să greșesc, asta e clar! Trebuie să fac totul perfect tot timpul!

Același proces îl vedeam și în jurul meu. Părinți copleșiți de responsabilitate și teamă, cărora li se părea greu procesul prin care treceau. Și părinți care se bucurau de călătorie și învățau pe parcurs ce aveau de făcut.

Atunci mi-a fost clar: diferența o face faptul că ne dăm sau nu ne dăm voie să greșim. Ne dăm sau nu ne dăm voie să fim imperfecti. Ne dăm sau nu ne dăm voie să vedem și nuanțele de gri în meseria de părinte? Sau e totul ori alb, ori negru?

Când am deschis cartea „Cum să nu-ți pierzi cumpătul. Ghid practic pentru a deveni un părinte (mai) calm”, mi-au atras imediat atenția trei mesaje, care sunt și mantrele mele din cabinetul în care lucrez cu părinți care caută sprijin.

Primul mesaj care e esențial pentru părinți este „Nu există părinte rău”. E adevărat: există comportamente și alegeri care sunt mai potrivite sau mai puțin potrivite într-un moment. Există părinți care aduc în relația cu propriii copii experiențele dificile din viața lor, emoțiile lor puternice, mecanismele lor de apărare și tot felul de strategii pe care le-au dezvoltat ca să facă față tuturor încercărilor prin care au trecut. Există părinți care au avut modele ineficiente de părinți. Există părinți răniți ei înșiși și există părinți



fără o rețea de sprijin. Însă, nu există părinți răi. Iar tu, dacă citești această carte, cu siguranță nu ești un părinte rău.

Înainte de a relaționa mai bine sau mai rău cu propriii copii, e important să ne arătăm și nouă înșine compasiune și iubire. Și nu facem asta dacă ne punem etichetele „rău” sau „bun”. Nu putem fi cu adevărat empatici și în contact cu copiii noștri, dacă nu știm cum să o facem cu noi.

Nu, nu există părinți buni sau părinți răi. La fel cum nu există nici copii buni sau copii răi. Nici unii și nici ceilalți nu se vor comporta „bine” și nu vor greși mai puțin atunci când se vor simți neînțeleși, neiubiți, neacceptați.

Un mesaj important pentru mine este: „E OK să te iubești și atunci când greșești”. Pentru că știu că atunci când reușim să ne arătăm compasiune și iubire după ce am greșit, creierul nostru este capabil să iasă din starea de panică sau de blocaj, atunci când suntem criticați, și intră într-o stare de învățare.

Neuroștiințele ne și demonstrează ceva ce este oricum evident: că atunci când suntem într-o situație de stres, corpul nostru intră în modul de supraviețuire, nu în modul de creștere și evoluție. Dacă ne criticăm suficient de tare după ce am făcut o greșeală, nu ne asigurăm că nu o vom repeta, ci invers. Ne asigurăm că nu vom învăța din experiența de acum ce să facem diferit data viitoare, ci doar cum să îi supraviețuim.

Și-așa am ajuns la al doilea mesaj care mi-a atras atenția în această carte, pe care urmează să o citiți. „Este inevitabil să îți pierzi cumpătul uneori.” Așa este. Nu pornim de la ipoteza că nu vom face

niciodată o criză de furie. „Niciodată” este oricum un cuvânt atât de greu... O generalizare care pune atâta presiune pe noi. O viziune în alb sau negru, care n-are nicio legătură cu viața, de fapt.

Dacă scopul părintelui este să nu-și piardă cumpătul „niciodată”, va simți că a eșuat lamentabil dacă își va pierde cumpătul chiar și o singură dată în viața lui de părinte. Iar asta face totul să fie foarte greu, cu scopuri imposibil de atins, și răpește bucuria procesului. Viața nu este despre alb sau negru. Nici despre totul sau nimic și nici despre niciodată vs. întotdeauna. Nici relațiile nu sunt despre asta. Viața, relațiile, parentingul, toate sunt procese. Toate sunt despre explorare și învățare, despre experimentare și cunoaștere, despre un timp și un loc potrivit pentru orice. Da, chiar și pentru a-ți pierde cumpătul. Chiar și pentru asta există timp și loc în viețile noastre, ca o oportunitate de a... nu fi perfect.

Pentru că al treilea mesaj important din carte este cel legat de perfecțiune. Și mă bucur tare că mantra e exprimată foarte clar și la obiect, cu subiect și predicat și tot ce mai trebuie: „Perfecțiunea poate să se ducă naibii!” Perfect de acord! Nu e loc de perfecțiune în viețile noastre de părinți (și nu numai).

În primul rând, pentru că perfecțiunea nu există, deci nu va putea fi atinsă niciodată. Pe de altă parte, să presupunem, prin absurd, că perfecțiunea ar exista. Am fi părinții perfecți, care știu totul tot timpul, care nu greșesc niciodată, care n-au nevoie să experimenteze, pentru că știu ce au de făcut. Oare ce standarde ar seta asta pentru copil? Cum ar mai învăța copilul să treacă printr-un proces, care, ca orice proces, vine și cu frustrări, și cu greșeli, și cu reparații?

Cum ar mai învăța copilul să repare ceea ce a greșit – sper că suntem de acord aici că nici copiii n-au cum să fie perfecți, da? Sau să aibă răbdare? Sau să crească? Nu, perfecțiunea ne-ar ține departe de a fi un părinte bun. Foarte departe.

Vă las acum să vă imersați în conținutul cărții și mă simt foarte recunoscătoare că trăiesc în anul în care pot citi negru pe alb într-o carte că nu se așteaptă de la mine să fiu perfectă, ci să fiu în contact cu mine însămi și cu copilul meu. Așa imperfecti cum suntem.

Pentru că abia atunci voi putea lua deciziile bune pentru copil, pentru mine și pentru relația dintre noi. Și-atunci, cu siguranță, voi greși mai puțin. Sau mai puțin grav. Și voi putea să mă bucur de meseria aceasta de părinte, care este câteodată grea, câteodată ușoară, dar care aduce atât de multă împlinire emoțională atunci când îți dai voie să treci autentic prin ea.

Diana Vijulie, psiholog și psihoterapeut

## INTRODUCERE

# Este timpul să nu-ți mai pierzi cumpătul

*Adevărul despre pierderea  
cumpătului ca părinte*

*Nu este vina ta*

*Chiar poți să  
îndrești lucrurile*

Așadar, îți cam pierzi cumpătul în fața copiilor tăi. Răbufnești și urli la ei. Te enervezi și reacționezi mai des decât ai vrea să recunoști. Știi cum să te porți ca părinte, vrei să fii mai calm și mai conștient, dar, oricât de mult te străduiești, continui să-ți pierzi cumpătul.

Fără să știu nimic altceva despre tine, despre familia ta sau despre felul în care te pierzi cu firea, pot să îți spun șase adevăruri care te vor ajuta să te simți mai puțin rușinat și mult mai capabil să te stăpânești.

## ***Șase adevăruri despre pierderea cumpătului ca părinte***

**1. SĂ FII PĂRINTE ESTE GREU.** Este greu pentru toată lumea. Nu, serios, pentru toată lumea, chiar și pentru Părintele Aparent Perfect, care așteaptă primul rând ca să-și ia copilul de la școală, în mașina perfect aspirată și cu o cafea cu lapte de soia degresat în mână. A fi părinte este greu dintr-o multitudine de motive – unele au legătură cu tine, altele cu propriul copil, iar unele dintre aceste motive sunt mai degrabă aliniate la fazele Lunii decât la orice altceva de aici, de pe planeta Pământ.

**2. FIECARE PĂRINTE ÎȘI PIERDE CUMPĂTUL UNEORI.** Unii o fac mai des, în public și cu mai mult tam-tam decât alții, dar toți o facem. Cu certitudine și fără nicio îndoială, nu ești singurul în această situație. Acum câțiva ani, *The New York Times* a publicat un articol în care

țipetele erau prezentate ca „noile palme peste fund” și în care noi, părinții, eram etichetați drept „o generație care țipă”.

**3. CONTRAR A CEEA CE CREZI, ESTE PUȚIN PROBABIL SĂ-ȚI FI DISTRUS COPIII.** Nu mă înțelege greșit, crizele tale nu sunt bune nici pentru ei, nici pentru tine, nici pentru nimeni. Dar deja știi asta. Ceea ce poate că nu știi este că oamenii sunt mai rezistenți decât credem. Mulți dintre noi am fost crescuți de părinți care își pierdeau cumpătul și care au ajuns membri funcționali, productivi ai societății, cu o ușoară sau moderată dependență de cea mai cremoasă înghețată. Asta înseamnă că poți renunța măcar la o parte a sentimentelor de vină, stres și rușine de care te agăți și probabil că încă nu este cazul să te apuci să strângi bani pentru a-i duce pe copii la terapie.

**4. CHIAR ȘI AȘA, E CAM AIUREA SĂ ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL.** Este epuizant și oribil pentru toată lumea. Îți stresează copiii, îți afectează relația cu ei și te face să te îndoiești de tine și de cât de bun ești ca părinte. Crizele tale de nervi îți consumă timp și energie prețioase, fără să îți rezolve problema și fără să o împiedice să se repete, și va fi mai dificil pentru tine să fii genul de părinte la care aspiri. Iar, mai presus de orice, îți încurajezi copiii să dezvolte exact comportamentul pe care nu vrei să-l vezi la ei.

**5. NU ESTE O CHESTIUNE DE VOINȚĂ.** Mulți părinți au impresia că trebuie doar să-și propună să nu se mai enerveze, apoi vor găsi tăria necesară pentru a strânge din dinți și a trece peste momentele dificile fără să izbucnească. Chiar dacă unii dintre noi reușesc

să se stăpânească o vreme, puterea de a te stăpâni nu este atât de previzibilă sau de sigură pe cât ne place să credem. Așadar, dacă simți că nu ești suficient de puternic pentru a te controla, amintește-ți că nu este vorba despre putere sau voință. Trebuie să înțelegi ce anume provoacă aceste izbucniri și să dispui de abilitatea și de strategiile necesare pentru a le gestiona în mod eficient.

**6. POTI ÎNVĂȚA CUM SĂ-ȚI PIERZI MAI RAR CUMPĂTUL** și cum să te aduni mai repede în urma acestui episod. Asta nu se va întâmpla peste noapte și va necesita ceva efort din partea ta, dar, așa cum se spune, cele mai bune lucruri din viață costă. Copiii tăi vor continua să-ți dea de furcă, așa că nu te poți aștepta la perfecțiune. Dar va fi mai bine decât acum.

Este, poate, momentul potrivit să-ți spun că, dacă te aștepti să primești din partea mea garanția că nu îți vei mai pierde niciodată cumpătul după ce vei citi această carte, ei bine, te înșeli. Vestea bună, atât pentru tine, cât și pentru mine și pentru toți ceilalți părinți imperfecti, care încearcă să crească niște copii ceva mai puțin imperfecti, este că nu trebuie să fii Dalai Mama\* pentru a fi mai cumpătat și mai puțin încordat în fața copiilor tăi. Acestea fiind spuse, de fiecare dată când reușești să fii calm și să nu faci o criză de nervi, lași loc de prudență în reacții și în a fi părintele care îți dorești să fii, indiferent cum se traduce acest lucru pentru tine și familia ta.

Din fericire, poți face asta fără să-ți întorci viața cu susul în jos, să angajezi o superdădacă sau să investești în vreun program în 27-de-pași, ridicol de scump, de care te vei simți copleșit până să ajungi la

pasul 3. Folosind instrucțiuni simple, îți voi arăta ce trebuie să faci ca să nu-ți mai pierzi cumpătul. Obiceiurile și practicile pe care le recomand în această carte nu te vor ajuta doar să fii un părinte mai calm și mai răbdător, ci și să fii, în general, mai fericit, mai productiv și mai stăpân pe fiecare aspect al vieții tale.

Poate că acesta nu a fost primul lucru pe care l-ai citit despre cum să nu mai țipi sau despre cum să rămâi calm atunci când cineva te enervează, și presupun că toate sfaturile acelea nu au funcționat, altfel nu ai citi această carte acum. Am înțeles. Am citit și eu toate articolele și listele cu cele mai bune 10 sfaturi, și nu pentru că trebuia s-o fac doar ca etapă a cercetării mele pentru această carte. Prima dată când am dat de ele a fost într-o seară oribilă, acum câțiva ani, când i-am „plantat” pe micii mei ștregari în fața desenelor animate *Daniel Tiger* (Tigrul Daniel), ca să pot căuta pe Google, pentru 20 de minute, idei despre „cum să nu mai țip la copiii mei”. Ține cont de faptul că am un doctorat în asistență socială clinică și totuși am ajuns să caut pe Google așa ceva. Dacă habar n-ai cum să te descurci cu toate astea, te asigur că nu ești singurul în această situație.

## ***De ce nu poți să te controlezi încă***

**(SPOILER ALERT: NU ESTE VINA TA)**

Din experiența personală și profesională, pot spune că există câteva motive pentru care multe dintre sfaturile pe care le găsești online nu funcționează pentru majoritatea părinților.



★ Multe dintre aceste cărți sunt prea stufoase, iar majoritatea părinților nu au timpul, energia sau dorința de a citi tot ce e acolo. Promit să trec la subiect.

★ Sfaturile îi plasează pe părinți și pe copii în fața unor standarde și practici nerealiste, care pot fi grozave în teorie, dar imposibil de pus în practică în viața reală. Atunci când sugestiile pe care le citești nu dau rezultatele dorite, sfârșești prin a simți că nu faci decât să-ți pierzi timpul și, prin urmare, renunți. Sunt un părinte care lucrează (ficele mele au 8, respectiv 10 ani) și nu am de gând să îți ofer nimic din ceea ce nu aș folosi în casa mea. De asemenea, acesta este un moment bun să îți reamintesc încă o dată că nu trebuie să fii un părinte perfect pentru a fi un părinte grozav. Cu cât te stresezi mai mult în legătură cu perfecțiunea, cu atât este mai probabil să-ți pierzi cumpătul – o ironie, de altfel, dar nu în sensul *cool* și *hipsteresc*.

★ Majoritatea sfaturilor se concentrează pe momentul în care ți-a sărit țandăra, spunându-ți adesea ce ar trebui să faci în loc să te enervezi. Eu le consider sugestii de tipul „dacă și cu parcă”. Știi că ar trebui să faci 10 sărituri sau să inspiri adânc de 14 ori, în loc să țipi, dar, dacă ai fi putut face asta de la început, ai fi făcut-o, deci este clar că ai nevoie de o altă abordare. Îți propun eu una.

★ Sfatul respectiv nu a fost cel mai potrivit pentru tine sau pentru familia ta. Un exemplu personal: am

citit odată un sfat care îmi sugera să țip în toaletă, în loc să țip la copiii mei. Deși această strategie probabil că a funcționat pentru părintele care a propus-o, eu aveam un copil în scutece și unul care se chinuia să învețe să folosească olița. Ultimul lucru pe care mi-l doream era să petrec și mai mult timp pe lângă oliță. Sfaturile din această carte sunt universale și pot fi adaptate ușor preferințelor și stilului tău.

#### DE CE NU EXISTĂ NOȚIUNEA DE PĂRINTE RĂU

**U**NI DINTRE VOI pot crede că există cu adevărat părinți răi, mame și tați care se comportă groaznic, care își lovesc copiii sau îi amenință, îi umiliesc și îi neglijează în mod regulat. Poate chiar crezi că ești unul dintre ei. Poate că ai dreptate, poate că nu, dar, oricum ai fi, eu refuz să numesc pe cineva „părinte rău”. Pur și simplu, nu ajută. Odată ce ți s-a pus o astfel de etichetă, nu mai ai încotro s-o iei, nu mai există cale spre schimbare și vindecare. În loc să vorbim despre părinți răi, să vorbim mai bine despre părinți care se străduiesc – mult –, dar care nu au încă informații potrivite, resurse și sprijin. Din acest punct al compasiunii, putem începe să ne gândim încotro să ne îndreptăm.

★ În sfârșit, există foarte puține sfaturi despre ce să faci *după* inevitabila criză de nervi (care se va produce, orice ai face). Adevărul este că există și moduri mai bune, și moduri mai rele de a reacționa față de tine și față de copiii tăi, după ce îți pierzi cumpătul. Strategiile mai eficiente te vor ajuta să te aduni mai repede și să nu mai izbucnești cu atâta ușurință data viitoare, așa că ne vom concentra asupra lor.

Ideea este că, dacă până acum nu ai reușit să te controlezi, nu înseamnă că ești un pierzător. Și, cu siguranță, nu înseamnă că ar fi ceva în neregulă cu tine, fie ca persoană, fie ca părinte. Acesta este un lucru cu adevărat important, așa că îl voi repeta, cu majuscule: NU EȘTI UN PĂRINTE RĂU. Să fii părinte este greu, iar a-ți pierde cumpătul este ceva firesc. Pur și simplu, nu ai găsit până acum combinația potrivită de sfaturi și ajutor. Vei reuși. Ai cuvântul meu.

## **PASUL 1: ÎNCEARCĂ SĂ ÎNȚELEGI DE CE ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL**

În primul rând, trebuie să ne lămurim ce înseamnă să-ți pierzi cumpătul și de ce o tot faci. Pe scurt, ești provocat, îți sunt apăsate butoanele.\*\* Mai pe larg, e de văzut de ce ai atâtea butoane, de ce a fi părinte le face extrem de sensibile și ce se întâmplă mai exact când sunt apăsate.

Pentru a înțelege acest proces, este necesar să pătrundem o clipă în mintea și în corpul tău. Odată ce înțelegi ce anume îți provoacă sistemul nervos și cum te fac acești factori declanșatori să îți pierzi cumpătul, o să îți dai seama că nu este vorba despre vreun eșec moral sau despre o slăbiciune înnăscută a ta. Este vorba despre un circuit uman normal, care te face să lupți, să fugi, să rămâi nemișcat sau să izbucnești, atunci când îți sunt apăsate butoanele, chiar dacă o astfel de reacție este complet inutilă. Din fericire, atunci când înțelegi nu doar ce se întâmplă, ci și *de ce* se întâmplă, te vei simți mai puțin neputincios și

rușinat, mai puternic și mai bine pregătit să *colaborezi* cu mintea ta furioasă, și nu să te lași copleșit de fiecare dată când ea o ia razna.

## **PASUL 2: FII STĂPÂN PE BUTOANELE ȘI PE FACTORII CARE LE DECLANȘEAZĂ**

Vom începe prin a vorbi despre butoanele și declanșatoarele tale. În această carte, „butoanele” reprezintă sistemul tău nervos, iar un factor declanșator este orice lucru care îți bagă în viteză sistemul nervos și îți face butoanele mai mari, mai strălucitoare, mai sensibile și mult mai ușor de apăsate de către copiii tăi. Iar copiii tăi *chiar* vor apăsa pe ele. Ei sunt croiți genetic, evolutiv, fiziologic, psihologic, emoțional, relațional și gradual să își înfigă degețelele lipicioase în butoanele tale, de câte ori au ocazia. Unii copii apasă mai tare și mai repede decât alții, dar toți o fac. Asta nu înseamnă că, în secret, ei te desconsideră. Înseamnă doar că sunt copiii tăi.

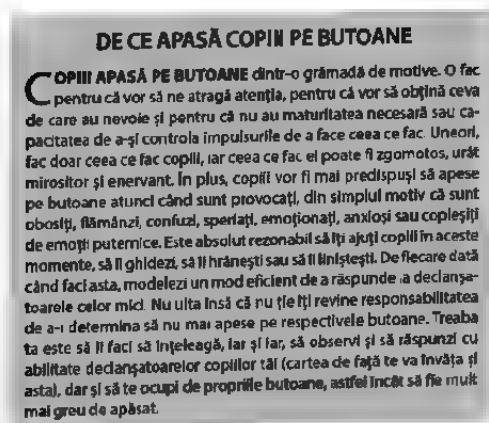
Multe cărți de parenting se axează pe modalități prin care să-i faci pe copii să nu mai apese aceste butoane. Cu toate că, teoretic, este treaba ta ca părinte să îi înveți pe copii să-și țină mâinile acasă, atât la propriu, cât și la figurat, aceasta nu este cea mai bună tactică pentru a-ți gestiona problemele. Chiar vrei ca sănătatea ta mintală să atârne de comportamentul cuiva care linge pereții și care face crize din cauza formei unei bucăți de pâine prăjită? Exact, nici eu n-aș fi de acord.

Din fericire, există un plan mai bun. Vei ajunge să îți cunoști butoanele. Vei învăța ce anume le „încinge” (declanșatoarele tale) și cum să le „răcești”. Vestea bună este că e destul de simplu și îți va fi de folos în toate aspectele vieții, nu doar atunci când ești părinte. Vestea proastă, în schimb, este că nu întotdeauna este ușor de pus în practică, mai ales pentru părinții ocupați, care pot fi provocați în majoritatea timpului. O altă veste bună este că ești părinte, ceea ce înseamnă că poți face lucruri care necesită efort.

### **PASUL 3: ADUNĂ-TE**

Pentru unii părinți, o simplă perspectivă asupra modului în care butoanele și factorii declanșatori pot duce la pierderea cumpătului este suficientă pentru a duce la o schimbare semnificativă. Odată ce poți vedea clar modul în care anumite situații sau experiențe îți activează sistemul nervos, te vei simți dintr-odată mai puțin provocat. Este grozav când se întâmplă treaba asta, însă majoritatea oamenilor au nevoie de mai mult decât de o simplă perspectivă. Totodată, majoritatea oamenilor au nevoie să învețe cum să își facă butoanele cât mai mici, mai puțin vizibile și cât mai greu de apăsate cu putință. Se numește *grija față de sine* și le dă multe palpitații părinților. De aceea, le vom numi în această carte Chestiile Pe Care Trebuie Să Le Faci Dacă Vrei Să Nu-ți Pierzi Cumpătul. Din fericire, nu este supercomplicat și nu trebuie să excelezi în asta tot timpul. Nu te antrenezi pentru un maraton, ci încerci doar să ai un

pic mai multă răbdare data viitoare când prichindelul îți cere o gustare, la 20 de minute după ce a refuzat să ia masa de seară.



## PASUL 4: NU-ȚI PIERDE CUMPĂTUL

Cu cât reușești să te stăpânești mai bine (prin gestionarea corectă a propriilor butoane și reducerea factorilor declanșatori), cu atât este mai puțin probabil să îți ieși din fire față de copiii tăi. Dar (pentru că întotdeauna există un *dar*) vor mai rămâne butoane de apăsare. Tu știi asta, eu știu asta, și, cel mai rău, copiii tăi știu asta. Ei o știu mai bine decât își cunosc propriile tablete. În momentul în care încetează să mai butoneze ecranele acelea afurisite, vor începe să te bâzâie pe tine. Când se întâmplă asta, ai două opțiuni: fie poți să-ți pierzi cumpătul, fie poți, la propriu, Să Faci Orice Altceva.

Presupun că te interesează ce se află în spatele Ușii Numărul 2, altfel, ai ales cartea greșită. Secretul pentru a rămâne calm este conștiința de sine. Asta înseamnă *să observi* că ești pe cale să izbucnești și să-ți acorzi șansa de a te calma. A observa este Jocul tău de Putere, este ceea ce face posibile toate acele „dacă și cu parcă”. Această capacitate de a-ți da seama că umerii ți se încordează și că inima ți-o ia la galop (*Pentru numele lui Dumnezeu, se încalță odată copilul asta?!*) este cheia pentru a nu face o criză de nervi. Dacă niciodată nu observi că ești pe cale să explodezi, nu vei avea cum să optezi pentru varianta de a face câțiva pași înapoi și de a te calma, în schimb.

În momentul în care devii conștient că ești pe cale să ajungi în Modul-Complet-de-Criză-de-Nervi sau dacă ești deja în acest mod, te poți opri și poți trece literalmente în Orice-Alt-Mod. Cheia este să nu uiți că (a) observarea este o abilitate, ceea ce înseamnă că poți deveni mai bun la asta, și (b) poți observa, te poți opri și poți schimba direcția în orice moment – chiar și în timp ce tirada furioasă îți iese pe gură – fără să îți subminezi autoritatea sau să pierzi bătălia, ori să arăți ca un fraier în fața copiilor tăi, sau orice altceva te temi că s-ar putea întâmpla.

Nu, serios, chiar poți face asta. Îți voi arăta cum și, cu puțină practică (nu-ți face griji, copiii tăi îți vor oferi o mulțime de oportunități să exersezi), vei deveni mai bun la asta.

## **PASUL 5: DUPĂ CE CRIZA A TRECUT**

Am spus că vei deveni mai bun la asta, nu am spus vreodată că vei fi perfect. (Probabil că acum este un moment bun să-ți prezint noua ta mantră: *Perfecțiunea poate să se ducă naibii*). Și spun asta pentru că, inevitabil, tot o să-ți pierzi cumpătul uneori. Deși poate fi tentant să te prefaci că nu s-a întâmplat nimic, nu îți recomand să faci asta. Să lași lucrurile în aer este derutant atât pentru tine, cât și pentru copilul tău, și poate spori probabilitatea ca aceste episoade să se repete.

Din fericire, există alegeri pe care le poți face după ce trece criza, alegeri care te vor face să te simți mai bine, te vor ajuta să îndrepti relația cu cel mic și să îți păstrezi calmul data viitoare când ți se va apăsa pe butoane.

Există două opțiuni ideale pentru a face acest lucru și, cu cât reușești să te concentrezi mai devreme pe oricare dintre ele, cu atât mai repede norul negru care tronează deasupra ta va dispărea.

Poți fie să manifesti puțină compasiune față de tine însuși, fie poți manifesta curiozitate cu privire la ceea ce s-a întâmplat. Acestea sunt opțiunile tale ideale. Adică, o altă opțiune este să-ți faci *mea culpa*, poate chiar bifând în minte toate lucrurile care îți spun că nu ești un părinte bun și că îți traumatizezi în permanență copilul.

Poți chiar să recurgi la comparații inutile, iar dacă nu-ți vine în minte niciun exemplu, rețelele sociale vor face asta pentru tine într-o clipă. Din păcate, există câteva probleme atunci când te arunci într-o altă spirală a învinovățirii: (1) te simți groaznic și (2) este și mai probabil să îți pierzi cumpătul din nou, iar asta reprezintă opusul a ceea ce vrei să obții.



Autocompasiunea nu este utilă doar pentru a te recupera după o criză de nervi, ci este, de asemenea, o strategie excelentă pentru a o preveni. Vom explora mai mult compasiunea în Capitolul 5. În Capitolul 9, vom vedea cum compasiunea și curiozitatea îți pot schimba perspectiva și starea de spirit, în mod rapid și eficient, precum și felul în care le poți integra în recuperarea de după o criză de nervi.

Să sperăm că până acum ți-ai făcut deja o idee despre cum te poate ajuta această carte. S-ar putea să fii tentat să mergi direct la Capitolul 8 (*Ce așteptai de mult: cum anume să nu îți pierzi cumpătul*, mai exact) și să sari peste toate detaliile despre butoanele și declanșatoarele tale, dar am să te rog să nu faci asta. Este imposibil să îți păstrezi calmul când nu ai dormit deloc trei zile, mama ta te tot sună, iar tu te dai de ceasul morții, încercând să găsești o soluție ca să plătești chiria pe luna asta. Odată ce înțelegi cât de cât cu ce te confrunți și începi să te ocupi de asta, este mult mai probabil să-ți păstrezi calmul în momentele dificile. În plus, odată ce știi cum să observi că ești pe cale să cazi de pe Stânca Furiei, vei putea să te oprești la timp sau cel puțin să-ți amortizezi aterizarea.

Cel mai important este să nu uiți că nu ești singur. Este greu pentru toată lumea, dar poți să reușești. Eu sunt aici să te ajut.

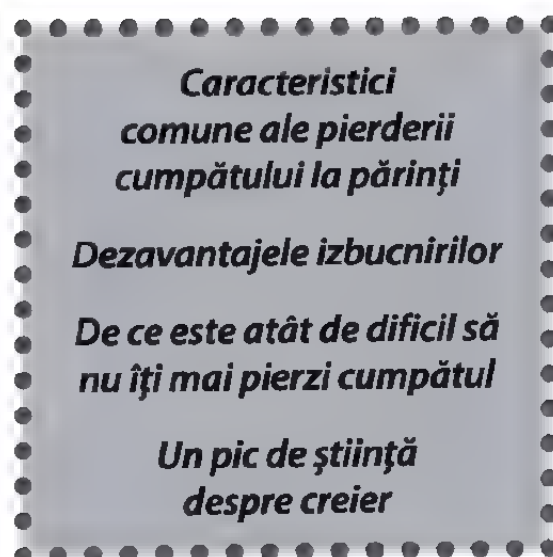
---

\* Joc de cuvinte, cu referire la Dalai Lama (n. red.).

\*\* Joc de cuvinte, în engleză, *push someone's buttons*, care se traduce prin *a provoca, a enerva* (n.trad.).

## CAPITOLUL 1

# De ce îți pierzi cumpătul?



În primul rând, trebuie să lămurim ce vreau să spun prin pierderea cumpătului. Crizele de nervi ale adulților arată puțin diferit pentru fiecare dintre noi – pot fi greu de definit, dar le recunoaștem când le vedem.

## ***Cum să îți dai seama că îți pierzi cumpătul***

Majoritatea episoadelor de pierdere a cumpătului au câteva caracteristici comune, la care ne vom referi folosind acronimul **FART** (*Feelings, Automatic, Reactive, Toxic* – Emoții, comportament Involuntar, Reactiv, Toxic). Poate nu este cel mai potrivit acronim<sup>\*\*\*</sup>, dar sper că îți va reaminti că nu ești singur în această poveste. La fel ca flatulența, pierderea cumpătului nu este cea mai fericită situație din lume, dar face parte din existența noastră. Tuturor ni se întâmplă (chiar dacă unii dintre noi nu recunosc asta). Deși putem face schimbări în viața noastră, astfel încât să nu ne mai balonăm, flatulența va continua să existe. Vestea bună este că, dacă observăm că se apropie, putem lua măsuri pentru a atenua impactul. De asemenea, și cel mai important, voi profita de orice ocazie să îți amintesc că treaba asta cu parentingul este mult prea serioasă pentru a fi luată în serios. Așa că, da, o să vorbim despre FART.

Fără alte formalități, iată caracteristicile comune ale celor mai multe Crize-De-Nervi-Parentale:

**EMOȚII.** În general, crizele de nervi implică emoții puternice, nu doar mânie sau furie. Aproape orice emoție puternică va fi implicată, inclusiv frica, tristețea, confuzia, neputința, stresul, enervarea, anxietatea, jena, vinovăția sau rușinea. Chiar și emoțiile pozitive ne pot declanșa crizele, după cum

știe orice părinte care a văzut până acum un copil râzând cu lacrimi. Uneori, emoțiile noastre puternice sunt legate de năzbâțiile copiilor noștri, dar alteori, nu. Uneori, suntem conștienți că avem toate aceste emoții, iar alteori, nu. Ceea ce trebuie să reții este că (a) pierderea cumpătului este o reacție emoțională, nu una rațională, și (b) nu avem nici pe departe atât de mult control asupra emoțiilor noastre pe cât ne-ar plăcea să credem. Astfel, nu ne putem forța să ne simțim într-un anumit fel și tot ce putem face este să fim conștienți că avem o anumită emoție, pentru a putea alege cum să reacționăm.

COMPORTAMENT INVOLUNTAR. Este important să ne amintim că majoritatea crizelor de nervi nu sunt nici conștiente, nici intenționate. Nu este ca și cum ai veni acasă, după o zi grea la serviciu, și te gândești: „Hmm... Sunt cam stresat. Cred că o să merg până la capăt și o să mă enervez rău pe copii în seara asta.” În cele mai multe cazuri, crizele de nervi sunt procese care au loc în inconștient, care sunt ușor de scăpat de sub control și care, adesea, au rădăcini în copilăria ta și în modul în care părinții tăi își pierdeau cumpătul cu tine. De aceea nu poți decide, pur și simplu, să nu te mai enervezi și să și aplici acest lucru. Izbucnirile tale sunt rezultatul previzibil al proceselor dezvoltării neurologice și biologice, nicidecum decizii logice.

REACTIV. Ne putem gândi la reactivitate în două moduri. În primul rând, este vorba despre ce spunem și ce facem *ca reacție* la ceva. Trebuie să se întâmple ceva, ca să izbucnim; nu se întâmplă din senin. Uneori, motivul pentru care izbucnim este extrem de clar și putem trasa o linie dreaptă de la factorul

declanșator până la criza de nervi. Alteori, nu avem nici cea mai mică idee de ce ne-am pierdut cumpătul. Factorul declanșator poate că a apărut cu cinci minute, cu cinci ore sau cu cinci ani în urmă, și s-ar putea să nu aibă nicio legătură cu micuții noștri. Orice ar fi și oricând s-ar fi petrecut, identificarea acelui lucru la care reacționezi este crucială. Spre exemplu, dacă nu îți dai seama că luna mai este o lună cumplită pentru tine deoarece atunci ai pierdut prima sarcină, nu poți face alegerile prin care să ai mai multă grijă de tine în această perioadă. Până nu recunoști că durerea de dinți nu va dispărea ca prin minune, nu vei putea scăpa de ea mergând la dentist.

Cealaltă definiție a reactivității este legată de capacitatea noastră de a acționa rapid, *ca răspuns la un pericol real sau la ceva perceput ca pericol*. Creierul și corpul uman s-au dezvoltat pentru a ne feri de amenințările fizice. Din păcate, încă nu și-au dat seama că majoritatea factorilor de stres care ne afectează în prezent sunt emoționali sau psihologici și nu ne amenință viața, astfel că reacționează rapid la situații care nu necesită reacții atât de intense și de rapide. În plus, creierul nostru nu este întotdeauna foarte bun la a face diferența între Problemele Grave și Problemele Minore, motiv pentru care sfârșim prin a avea o reacție de pierdere a cumpătului, chiar și atunci când nu este necesar.

TOXIC. Îți amintești ultima dată când copilul tău a tâșnit în stradă sau când aproape a căzut pe scări? Probabil că niște emoții puternice te-au făcut să reacționezi în mod automat, poate țipând sau apucând repede brațul copilului. Chiar dacă ai țipat

sau l-ai apucat un pic mai ferm decât ai avut în intenție, n-aș zice că ți-ai pierdut cumpătul. Acesta este un exemplu de reacție adecvată a sistemului tău nervos la o situație potențial periculoasă. Momentul nu a fost toxic, iar prin asta vreau să spun că nu a fost nejustificat de dur sau dăunător pentru relația ta cu cel mic și pentru dezvoltarea lui psiho-emoțională. Așa că, da, este posibil să reacționezi și fără să îți pierzi controlul.

Izbucnirile toxice sunt reacții înfricoșătoare, imprevizibile, exagerate, care pot include cuvinte pline de furie, manifestări fizice explozive, atacuri personale, insulte și culpabilizare. Momentul pare scăpat de sub control. Izbucnirile toxice apar atunci când suntem provocați și îi vor afecta pe toți cei implicați. Dau ca exemplu momentele în care ții la copilul tău pentru că a împrăștiat cerealele pe masă, în care izbucnești pentru că îi ia prea mult timp să se încalțe sau în care îți cerți furios fiica pentru că a uitat de teme. Aceste izbucniri reactive pot rupe și pot slăbi legătura dintre tine și copilul tău și îi pot influența dezvoltarea psihologică. În plus, tensiunea și stresul frecvente afectează creierul și sistemul nervos, sporind probabilitatea ca în viitor să fii provocat și să izbucnești din nou. De aceea este atât de important să îți dai seama nu numai cum să nu îți mai pierzi cumpătul atât de des, ci și cum să te reconectezi cu propriul copil, imediat după episodul enervării.

Ca să recapitulăm, pierderea cumpătului este legată de anumite cuvinte-cheie: Emoții, comportament Involuntar, Reactiv și Toxic. Apropo de comportamentul nostru, există un motiv pentru care

nu am insistat prea mult pe faptul că ai izbucnit, ai țipat, ai trântit sau doar ai plecat furios și bombănind. Toți izbucnim diferit, cu diverse grade de intensitate, așa că este mai util să ne concentrăm pe caracteristici decât pe comportamentul efectiv.

#### CELE MAI TOXICE IZBUCNIRI ȘI CE SĂ FACI ÎN PRIVINȚA LOR

**D** EȘI EXISTĂ NUMEROASE FELURI în care îți poți ieși din minți în fața copiilor tăi, unele sunt mai rele decât altele. Insultele și amenințările sunt deosebit de dăunătoare, la fel ca agresiunea fizică sau violența de orice fel, inclusiv lovirea, pălmuirea sau aruncarea cu obiecte. Poate că acest lucru face parte din cultura în care ai fost crescut sau în care te afli acum, ca părinte, sau poate că este o experiență nouă pentru tine. Oricum ar fi, dacă se întâmplă așa ceva în casa ta, acest lucru trebuie să înceteze. În primul rând, fă tot ce poți să nu te mai învinovățești și să te critici. Da, situația este gravă, dar cu cât mai repede poți găsi un pic de iertare și bunățate față de tine însuși, cu atât mai repede vei putea primi ajutor și vei putea face unele schimbări importante. Nu ești singurul părinte care și-a lovit vreodată copilul, dar asta nu înseamnă că este în regulă. Poți mai bine de atât, crede-mă! Poate că nu ești capabil să schimbi singur ceva, dar asta nu înseamnă că ai dat greș ca părinte. Înseamnă doar că ești depășit de situație. Să vorbești cu cineva în care ai încredere este primul pas, poate fi un prieten sau un membru al familiei, medicul tău sau pediatrul, un terapeut, un consilier, un preot, un rabin sau un imam. Nu va fi o conversație ușoară sau plăcută, dar trebuie să aibă loc. Vei reuși!

Am văzut priviri mute având același efect tăios ca o telecomandă azvârlită cu furie. Am auzit amenințări care îți îngheață șira spinării, mai ceva decât Clint Eastwood surprins într-o zi proastă.

Totuși, cei mai mulți dintre noi recurgem la câteva comportamente obișnuite (strigăte, țipete, uși trântite etc.) atunci când ne pierdem cumpătul și este foarte important să stabilești clar ce anume faci atunci când cedezi nervos, pentru că acel comportament este *singurul* lucru pe care îl poți controla.

Sper că te-am pus pe gânduri cu ultima frază, pentru că altfel înseamnă că nu ai fost atent. Tocmai ți-am spus că nu-ți poți controla emoțiile și că izbucnirile tale sunt involuntare și reactive, iar apoi ți-am spus că îți poți controla comportamentul în timpul unei izbucniri. Dacă totul este involuntar, cum să faci asta?

Despre asta este vorba în continuare, în cartea de față. Nu-ți face griji, nu îți voi spune că ar trebui să alegi să te relaxezi, pur și simplu, în loc să îți pierzi cumpătul. Dacă ai fi putut face asta, ai fi făcut-o, aș fi făcut-o și eu și toți ne-am fi relaxat cu Netflix și un ceai fierbinte, în loc să căutăm ajutor într-o carte. În schimb, te voi învăța cum să reduci probabilitatea de a-ți pierde cumpătul, recunoscând și reacționând eficient la factorii declanșatori, stăpânindu-ți butoanele și învățând cum să îți dai seama când s-a mers prea departe, astfel încât să nu te dezlănțui și să-ți verși otrava pe copilul tău. În cele din urmă, te voi învăța exact cum să-ți recapeți stăpânirea de sine după ce ți-ai pierdut cumpătul și cum să nu ți se mai întâmple acest lucru.

Ai înțeles? Bun. Acum, că am înțeles clar ce înseamnă să îți pierzi cumpătul, trebuie să vorbim despre cum arată lucrurile atunci când nu ți-l pierzi.

## ***Ce înseamnă să nu îți pierzi cumpătul***

Unii oameni cred că opusul pierderii cumpătului este să rămâi calm și liniștit tot timpul și să nu intri



niciodată în niciun fel de conflict cu micuțul tău. Ei presupun că înseamnă să te simți fericit, răbdător și prezent în fiecare moment și să le răspunzi copiilor tăi cu un cântec în suflet și un zâmbet pe față, indiferent de rahatul (metaforic sau real) pe care ei îl aruncă la picioarele tale obosite. Acest tip de gândire miroase a perfecțiune și este clar că nu va funcționa nici pentru mine, nici pentru tine, nici pentru vreun alt părinte de pe planeta asta.

Conflictul, deconectarea, sentimentele neplăcute și emoțiile puternice sunt complet normale și rezonabile și acceptabile, și *ele nu arată că faci ceva greșit*. Să trăiești în imediata apropiere a altor oameni – pe care s-ar putea să-i iubești foarte mult, chiar dacă nu agreezi tot ce fac ei – nu este ușor. Este o provocare, mai ales dacă unul dintre voi este stresat cronic, iar celălalt este cineva mic și cu un creier imatur. Ca asistent social clinic, mă îngrijorează mai mult oamenii care spun că nu se ceartă niciodată decât cei care admit că o fac și își asumă tensiunea care există în familiile lor.

Poți fi copleșit de emoții și totuși să nu-ți pierzi cumpătul. Poți fi profund supărat, speriat, trist sau confuz și, totuși, să nu ajungi la un nivel toxic. Poți să le spui copiilor tăi că ai emoții puternice fără să izbucnești față de ei.

Să nu îți pierzi cumpătul înseamnă să ai suficientă conștiință de sine pentru a observa ce se întâmplă în interiorul și în jurul tău, astfel încât să poți face conștient alegerea de a te calma sau de a închide gura înainte să reacționezi – chiar dacă nu vei ști ce să faci apoi. Chiar dacă nu ai nici cea mai mică idee despre

cum să reacționezi la comportamentul ofensator, nesuferit sau chiar la comportamentul doar-ușor-iritant-dar-pe-care-nu-l-poți-gestiona-azi din partea copilului tău, te asigur că orice vei face dintr-o poziție calmă va fi mai eficient și mai empatic decât dacă reacționezi disproporționat în momentul în care te enervezi.

## ***De ce ar trebui să încetezi să-ți mai pierzi cumpătul***

Acest lucru pare destul de ușor de înțeles, dar, de-a lungul anilor, am avut destule conversații cu părinți care nu înțelegeau prea bine de ce este problematic să-și piardă cumpătul, astfel că am vrut să mă refer în mod special la acest aspect.

**NU ÎȚI FACE BINE.** De fiecare dată când răbufnești, sistemul tău nervos se inflamează și hormonii tăi de stres o iau razna, lucru care are un impact negativ asupra fiecărei părți a corpului tău. În cele din urmă, stresul cronic îți poate crește tensiunea arterială, îți poate slăbi sistemul imunitar, îți poate provoca migrene și îți poate da peste cap somnul. Izbucnirile frecvente și stresul aferent duc la probleme de sănătate, pe termen lung. Dar nu este vorba doar de impactul asupra corpului tău. În timp, izbucnirile pe care le ai îți vor reconfigura literalmente creierul, și nu într-un sens bun. Cu cât îți pierzi mai mult cumpătul față de copiii tăi, cu atât devin mai puternice și mai

conectate rețelele neuronale legate de pierderea cumpătului, permițându-i creierului tău ca în viitor să cedeze nervos mai repede și mai ușor.\*\*\*\*

Apoi, mai este relația cu micuții tăi, care te-a și determinat, probabil, să alegi cartea asta. Oprește-te pentru o clipă și amintește-ți care a fost ultima dată când ți-ai pierdut cumpătul, față de copiii tăi, la serviciu sau în altă parte. Te face să te simți oribil. Pierderea cumpătului este înspăimântătoare și vă poate face, pe tine și pe copiii tăi, să vă simțiți rușinați, anxioși, izolați și confuzi. De fiecare dată când izbucnești, încrederea ta este subminată și începi să te îndoiești de capacitatea ta de a fi părintele care îți dorești să fii. Ideea este că pierderea cumpătului poate fi dăunătoare atât în relația ta cu propriii copii, cât și în ceea ce privește modul în care te percepi tu ca părinte.

**NU LE FACE BINE COPERII TĂI.** Toate lucrurile pe care tocmai le-am spus în legătură cu modul în care ne afectează crizele de nervi sunt, ei bine, și mai valabile pentru copiii noștri, întrucât creierul și corpul lor sunt încă în dezvoltare și pot fi deosebit de vulnerabile la efectele negative ale hormonilor de stres.

Crizele noastre de furie îi pot face pe copiii noștri să se simtă anxioși, rușinați, speriați și deconectați, ceea ce le poate crea dificultăți de învățare și de asimilare a unor informații noi, are impact asupra încrederii și a stimei lor de sine, precum și asupra echilibrului lor emoțional, dificultăți în a tolera experiențe noi și, în general, în activitățile de zi cu zi. De asemenea, sentimentele puternice și neplăcute pe care le au ca

răspuns la izbucnirile noastre pot constitui, la rândul lor, factori declanșatori pentru cei mici, existând o mare probabilitate ca aceștia să se poarte urât și să aibă și ei crize de nervi.

În sfârșit, modelăm întotdeauna un tipar de comportament, indiferent dacă este sau nu ceva ce vrem ca micuții noștri să învețe. De fiecare dată când ne pierdem cumpătul, este posibil ca, fără să vrem, să le sugerăm creierelor și sistemelor lor nervoase să își piardă controlul în același fel, ori de câte ori sunt provocate, poate de ceva ce se întâmplă la școală, acasă sau în creierele și trupurile lor micuțe. Le arătăm exact comportamentele pe care încercăm să nu le încurajăm și modelăm un stil de relaționare pe care, cu siguranță, nu vrem ca ei să și-l însușească mai târziu. (N.B. Acesta poate fi motivul pentru care te confrunți cu această problemă. Dacă părinții tăi și-au pierdut cumpătul față de tine în mod regulat, fără să vrea, te-au crescut învățându-te să reacționezi la fel în situații de stres. Din fericire, poți rupe acest model intergenerațional).

### **PĂRINȚII MAI CALMI ÎI DETERMINĂ PE COPII SĂ FIE MAI CALMI.**

Temperamentul și nivelul nostru de energie ajută la stabilirea tonului în casă. De fiecare dată când ne enervăm, creștem nivelul de tensiune în casă, lucru care este obositor și poate crea rupturi dureroase în legăturile familiale. Alternativ, dacă suntem cât se poate de calmi, la fel vor fi și copiii noștri. Nu spun că ești 100% responsabil pentru comportamentul și nivelul de energie al copiilor tăi, iar trucurile mentale de tip Jedi<sup>\*\*\*\*\*</sup> nu vor funcționa tot timpul. Totuși, în

măsura în care putem evita să le alimentăm micile crize nervoase, va exista o diferență semnificativă și vizibilă pentru întreaga familie.

Cu toate acestea, înțeleg oarecum ușurința de a-ți pierde cumpătul. Este ceva rapid, ușor și necesită relativ puțină gândire și, – nu-i așa? –, putem recunoaște că uneori te simți bine luându-te de copilul tău. Mai mult, poate fi eficient. Într-un fel. Pentru câteva minute. Cu siguranță, dacă bagi frica în copii suficient de des, este posibil ca ei să facă orice vrei tu, doar ca să nu mai izbucnești. Să fii mereu în alertă în preajma cuiva nu înseamnă însă că respecti persoana respectivă și, de îndată ce copiii tăi vor fi suficient de mari pentru a prelua controlul asupra timpului și spațiului lor, vor reacționa față de tine la fel cum ai reacționat și tu ultima dată când ai lucrat pentru un șef exploziv și imprevizibil: EVITĂ. EVITĂ. EVITĂ. Odată ce ei se deconectează de la tine în acest fel, parentingul devine mult mai dificil și mult mai puțin distractiv. Deși este întotdeauna posibil să reconstruiești o relație, aceasta este o provocare de care nu ai nevoie.

Cam tot ce înseamnă parenting se bazează pe încredere, lucru care reprezintă o problemă deosebit de dificilă pentru copii. Ei sunt învățați să aibă încredere în părinți și în cei care au grijă de ei, pentru că noi suntem cei care ar trebui să le oferim siguranță. Drept urmare, atunci când noi ne pierdem cumpătul față de cei mici, ei tind să se învinovățească, pentru că este mai ușor să facă asta decât să se îndoiască de persoana care se ocupă de ei.

În timp, copiii noștri pot învăța nu numai să tolereze și să se aștepte la un comportament rău din partea celorlalți, dar și să se învinovățească pentru el.

Din fericire, nu trebuie să fie așa. Noi îi respectăm pe oamenii în care avem încredere, pe cei care, de obicei, ne tratează cu bunătate și onestitate. Atunci când respectăm oamenii, vrem să-i ajutăm și vrem să îi facem fericiți. Vrem chiar să ajungem acasă până la ora stingerii, chiar dacă petrecerea este, într-adevăr, supergrozavă. (Bine, asta este o mare minciună. Copiii tăi nu vor dori să plece de la petrecerea aia tare, dar vor fi mult mai predispuși să o facă și să îți spună despre tipul care a încercat să-i facă să fumeze și despre cum au reacționat ei, dacă vor ști că au și cea mai mică șansă să nu fie certați în momentul în care intră pe ușă mirosind a țigară).

Este total adevărată afirmația conform căreia copiii noștri învață mai mult din ceea ce facem noi decât din ceea ce spunem, iar creierele lor de copii nu fac neapărat o distincție între mișcările noastre inteligente de părinți și cele agresive, impulsive. De fiecare dată când ne pierdem cumpătul, nu numai că le arătăm cum să facă exact lucrul de care vrem să îi dezvățăm, dar le și învățăm creierul să îi determine să o facă din nou, în loc să îi învățăm să aibă un comportament calm și să aibă încredere.

## ***De ce este atât de dificil?***

Pentru a schimba un comportament, este util să înțelegem, în primul rând, ce îl cauzează. Asta dorește

creierul nostru să facă, în mod natural, iar mintea umană iubește o poveste bună. Poveștile ne ajută să ne înțelegem experiențele, să înțelegem lumea din jurul nostru și să ne simțim conectați cu noi înșine, cu prietenii noștri și comunitatea din care facem parte. E nevoie să înțelegem că rostul poveștilor nu este doar să ne ajute să vedem unde ne aflăm acum și unde am fost înainte. Poveștile noastre sunt hărțile vieții noastre, iar povestea potrivită ne ajută să ne dăm seama încotro ne îndreptăm și cum să ajungem acolo.

Din păcate, nu toate poveștile sunt bune, iar creierul nostru este atât de disperat să pună lucrurile laolaltă, încât va crede orice poveste, indiferent dacă este sau nu adevărată ori utilă. În lipsa unor informații exacte, mintea noastră va inventa ceva, iar copiii fac acest lucru tot timpul. Chiar zilele trecute, fiica mea a încercat să-mi spună că a lovit-o pe sora ei fiindcă își amintise de o glumă cu o maimuță care azvârlea o banană, iar brațul ei *a încercat singur* să azvârle o banană care s-a întâmplat să aterizeze chiar în nasul surorii ei. Era, desigur, o minciună sfruntată. Copilul meu habar nu avea de ce o lovide pe sora ei, dar are doar 8 ani, așa că, în loc să spună „Mami, chestia e că partea din creier care ar trebui să mă ajute să îmi controlez impulsurile nu există încă, și de asta am lovit-o pe sora mea”, ea mi-a servit o poveste. Propriul creier ne oferă astfel de replici tot timpul.

Din fericire, majoritatea părinților nu se lasă păcăliți de poveștile năstrușnice ale copiilor, tocmai pentru că sunt năstrușnice. Ce nu este deloc îmbucurător este că, în general, noi credem explicațiile celor mai mulți adulți, mai ales dacă acei

adulți (a) poartă uniforme sau dacă numele lor sunt urmate de titluri prețioase, (b) publică respectivele explicații peste tot pe rețelele sociale sau (c) dacă acestea se întâmplă să populeze mințile noastre. Ne păcălim singuri tot timpul. Credem că gândurile noastre sunt Adevărul, iar realitatea este că, uneori, chiar sunt, dar, alteori, sunt doar invenții despre maimuțe care aruncă banane.

Poveștile pe care ni le spunem despre motivul pentru care ne tot pierdem cumpătul sunt un exemplu perfect. Cele mai frecvente motive pe care le aud de la prietenii și de la clienții mei sunt, în general, variații ale sintagmei „sunt un părinte rău” sau „copilul meu este un nesimțit”. Este ușor de înțeles de ce creierul nostru vine cu aceste explicații, întrucât acestea sunt oarecum logice. Un părinte bun nu-și pierde cumpătul, prin urmare, părintele care își pierde cumpătul este unul rău. Sau poate că este vorba despre faptul că noi nu ne pierdem cumpătul atunci când copiii sunt cuminți și rezonabili, așadar, dacă ne pierdem cumpătul, trebuie să fie din vina lor. Sună logic, nu-i așa?

De fapt, este greșit, deoarece, chiar dacă aveți impresia că aceste povești sunt adevărate (sper să vă conving că nu sunt), cel mai important este că ele nu ne ajută în niciun fel.

Să începem cu partea în care copilul tău întrece măsura. Fără îndoială, comportamentul copiilor poate varia de la ușor enervant până la oripilant. Aruncă jucării pe geamul mașinii, refuză să tragă un pui de somn, își fac nevoile pe scări, calcă pe capul păpușii, fură bomboane de la magazin, desenează penisuri pe peretele sălii de clasă și nici nu vreau să încep să spun



despre băutură, droguri și mesaje porcoase. Copiii fac lucruri detestabile. Este puțin probabil ca asta să se schimbe prea curând, așa că, dacă planul tău pentru a-ți păstra calmul depinde de capacitatea copilului tău de a face același lucru, asta se va sfârși prost pentru toată lumea. Așa cum poate că le-ai spus copiilor tăi o dată sau de două ori, nu putem controla comportamentul altcuiva, ci putem controla doar propriul comportament.

Așadar, să vorbim despre noi.

Comportamentul nostru poate fi aproape la fel de ridicol precum cel al copiilor noștri (deși, în apărarea mea, am să spun că mie îmi place să trag câte un pui de somn și niciodată nu mi-am făcut nevoile pe scări). Facem promisiuni pe care nu le putem respecta și lansăm amenințări pe care nu avem nicio intenție să le punem în aplicare. Totodată, avem așteptări deloc rezonabile de la copiii noștri, apoi ne enervăm la culme când nu le îndeplinesc sau avem așteptări la fel de puțin rezonabile de la noi înșine și apoi ne criticăm când nu ne ridicăm la nivelul lor. Mulți dintre noi rivalizăm cu cei mici în ceea ce privește abilitățile de a face crize de nervi și cu toții ne comportăm în moduri care, pur și simplu, nu au logică, mai ales atunci când suntem provocați și ni se apasă pe butoane.

Totuși, creierul nostru începe să se agite un pic, atunci când lucrurile par întâmplătoare sau imprevizibile, și preferă predictibilitatea în locul haosului. De aceea, chiar și o poveste inexactă poate părea mai bună decât nimic. Când nu avem nicio idee despre ce s-a întâmplat sau despre ce s-ar putea întâmpla în continuare, ne agățăm (adesea, fără să ne

dăm seama) de orice informație disponibilă, pentru a ne explica și pentru a înțelege situația. De aici și replica „Sunt un părinte rău, care crește un copil rău”.

În ciuda tuturor dovezilor care demonstrează contrariul, orice explicație care începe sau se termină cu faptul că tu sau copilul tău sunteți îngrozitori nu va fi suficientă. Știu la ce te gândești și este ceva de genul: „O, dragă, dacă ai fi o muscă pe perete în casa mea, dacă ai vedea ce se întâmplă în Casa-de-Nebuni, nu ai scrie chestiile astea.” Ideea este că eu chiar am fost o muscă pe pereții multor case, fiind un copil care a crescut într-o familie profund disfuncțională, un părinte care și-a pierdut cumpătul față de propriii copii de nenumărate ori și un asistent social clinic, care a lucrat cu și a fost în casele multor familii care se luptă cu probleme dureroase de dependență, agresiune, abuz și neglijare. Știu cât de rău poate fi. Totuși, afirm în continuare că eticheta de *părinte rău/copil rău* nu e validă. Mai jos, îți expun motivele.

A-ți spune că tu continui să izbucnești pentru că ești un părinte rău sau pentru că ai un copil rău este o poveste inutilă, deoarece nu oferă nicio opțiune pentru schimbare și dezvoltare. Nu se produce niciun progres, nu există aer proaspăt, nu există posibilitatea unei noi perspective sau a unui rezultat diferit. Atunci când te-ai catalogat drept un părinte rău, poate părea imposibil să devii unul bun.

Astfel, te blochezi în învinovățire și habar n-ai de unde să începi, și totul este nasol, și – oh! – ei bine, poate că o variantă ar fi să trimiți copilul la un internat sau să locuiască la o mătușă în alt oraș, ori să transferi o parte din banii de facultate într-un fond de terapie/farmaceutic/ashram<sup>\*\*\*\*\*</sup>—.

Din fericire, există o altă opțiune. Ce zici de o nouă poveste, una care nu doar că îți oferă o imagine mai exactă despre ce se întâmplă de fapt, dar îți și pune la dispoziție o hartă pentru a ajunge acolo unde vrei să ajungi? Ca de exemplu: *Faci o treabă incredibil de grea și o faci fără informațiile, sprijinul, resursele și odihna care îți sunt necesare.* Când avem de realizat lucruri dificile zi de zi, fără aceste povești ne pierdem cumpătul. Așa este firea omului. Realmente suntem programați să ne pierdem cu firea atunci când butoanele noastre sunt apăsatate în mod repetat. Și cred că suntem cu toții de acord că parentingul nu înseamnă altceva decât un exercițiu de apăsare repetată a butoanelor.

Mereu vorbesc despre acest lucru cu părinții alături de care lucrez. Le reamintesc iar și iar că a crește copii este nespun de greu și că (a) nu este vina lor că este greu și (b) trebuie să înceapă să facă ceea ce fac adulții în situații dificile, de exemplu, să aibă grijă de ei înșiși și să ceară ajutor. Ei zâmbesc, încuviințează din cap și îmi dau vechea replică: „Da, da, știu, dar putem, te rog, să ne întoarcem la ultima problemă a fiului meu și la ce ar trebui să fac eu, mai exact, în privința asta?” Și așa mă tot repet, iar în tot acest timp îmi imaginez că sunt Robin Williams în scena aceea foarte intensă din *Good Will Hunting*, în care el îi tot spune lui Will cel traumatizat: „Nu e vina ta! Nu e vina ta! Nu e vina ta!” În cele din urmă, Will izbucnește în lacrimi, probabil reușind să audă pentru prima dată cu adevărat că nu este vina lui că a avut o copilărie traumatizantă.

Dacă, dintr-un motiv de neînțeles, nu ai văzut *Good Will Hunting*, vizionează-l acum. Ah, stai! Nu poți,

pentru că ești părinte și nu ai două ore libere. Fă, deci, următorul lucru bun și caută pe Google *Good Will Hunting* – „It's Not Your Fault” Scene (scena „Nu e vina ta”). Hai! Aștept. Apoi, în timp ce citești următorul paragraf, imaginează-ți că am barbă, pulover în carouri și accent de Boston.

*Nu* ești un părinte rău și, cu toate că izbucnirile tale sunt, categoric, responsabilitatea ta, ele *nu sunt din vina ta*. Aceasta este o distincție crucială, care trebuie repetată: nu există niciun motiv să te învinovățești pentru temperamentul tău, dar este timpul să faci niște schimbări. Nu uita că ești un simplu om, care încearcă să crească un alt simplu om, iar acesta poate fi cel mai greu lucru pe care l-a făcut vreodată oricare dintre noi. Este greu în momente diferite și în moduri diferite, pentru părinți diferiți, dar este greu pentru *oricine*. Pe cuvânt!

## **DE CE PARENTINGUL ESTE ATÂT DE GREU?**

Acesta este un aspect atât de important, încât ne vom opri un moment pentru a explora câteva dintre motivele pentru care să fii părinte poate fi atât de greu. Unele dintre aceste motive sunt universale și atemporale, iar altele sunt specifice acestei generații de părinți și îți sunt specifice ție și familiei tale. Înțelegerea motivelor pentru care parentingul este atât de greu este un prim pas, esențial, spre a face față provocărilor din viața de părinte.

**PARENTINGUL ESTE GREU PENTRU CĂ FACE PARTE DIN VIAȚĂ, IAR VIAȚA ESTE GREA.** Obsesia noastră pentru o cultură a

fericirii a creat falsa iluzie că viața ar trebui să fie ușoară și că ar trebui să fim fericiți în majoritatea timpului, dacă nu chiar tot timpul. Lumea atent organizată și filtrată din social media perpetuează și mai mult această idee complet falsă potrivit căreia există oameni care, fără prea mult efort, își organizează viața în mod impecabil și constant. Adevărul este că mulți dintre noi (în realitate, toți) avem de-a face cu pene de cauciuc, cu anxietate debilitantă, conturi bancare în care bate vântul tot mai mult, cu membri de familie dificili și cu unghii crescute în carne, și suntem lăsați să credem că toți ceilalți au găsit soluția, iar noi suntem cei care fac ceva greșit.

De fiecare dată când dau peste minciuna „Viața înseamnă fericire”, mi-o imaginez pe străbunica mea, o femeie bătrână și dură, care a trăit în perioada Oklahoma Land Rush<sup>\*\*\*\*\*</sup>. Am o poză cu ea stând pe un pridvor prăfuit, în fața unei cabane din bușteni, și i se văd gravate pe chip greutatea vieții, în ridurile adânci. Dacă ar auzi sfaturile de gândire pozitivă ale unor guru de azi, probabil că și-ar aminti de toate greutatea prin care a trecut (pe majoritatea, eu nici nu mi le pot imagina măcar), ar râde în hohote, iar apoi le-ar spune să își ia cu ei fericirea asta și să dispară de pe pământul ei.

Viața este grea. Sigur, există lucruri pe care le putem face ca să ne ușurăm existența, iar dacă suntem norocoși, putem aduna câteva zile bune în șir sau câțiva ani buni, și nu e puțin lucru. Parentingul merge pe același principiu. Dacă ți se pare că parentingul și viața sunt provocatoare, indiferent de motiv, nu înseamnă întotdeauna că faci tu ceva greșit.

Greutățile sunt parte din viața noastră, a tuturor, indiferent cât de frumoasă vor unii să o facă să pară pe Instagram.

### **CIRCUMSTANȚELE VIEȚII POT FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI**

**GREU.** Creșterea copiilor poate fi dură, chiar și pentru persoanele care sunt sănătoase fizic și emoțional, cu parteneri și familii care îi susțin, și care nu trebuie să își facă griji pentru facturile pe luna următoare. Este într-adevăr o provocare mai ales dacă ești șomer sau ai un job prost plătit, ești stresat financiar, fără adăpost, dacă ești părinte singur, dacă trăiești cu o dependență sau într-un mediu violent, dacă ai pierdut pe cineva și suferi, dacă îngrijești persoane dragi în vârstă, dacă te confrunți cu boli fizice sau psihice, dacă ai grijă de un copil cu nevoi speciale sau dacă ai de-a face cu drame sau conflicte cu prietenii sau cu membrii familiei. Unele dintre aceste probleme vor trece, iar altele vor continua să adauge stres în viața ta, în viitorul apropiat. În orice caz, toate acestea ne provoacă, iar când suntem provocați este mult mai probabil să ne pierdem cumpătul.

### **COPILĂRIA TA POATE FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI DIFICIL.**

Dacă ai crescut într-un cămin încărcat de dependență, violență, pierdere, abuz sau neglijare de orice fel, acest lucru va avea impact asupra modului în care te porți ca părinte și, probabil, nu în sens bun. Motivele pot fi numeroase și enumăr câteva în cele ce urmează.

★ Este mai probabil să ai de-a face cu tulburare de stres posttraumatic, anxietate, depresie, dependență sau boli cronice și oricare dintre acestea va interfera cu abilitatea ta de a fi părinte așa cum îți dorești.

★ Dacă încă nu ai reușit să îți înțelegi copilăria și felul în care îți afectează viața de adult, lecțiile timpurii pe care le-ai învățat despre modul în care funcționează familiile și despre cum se comportă părinții ar putea să își arate fața mai puțin plăcută în feluri de care nici măcar nu îți dai seama. Unele momente aparent nesemnificative, pe care abia dacă le ții minte, te pot provoca și, dintr-odată, te trezești că țiți fără să știi de ce.

★ Familia din care provii poate fi o sursă continuă de stres în viața ta, iar asta este o dublă lovitură, deoarece înseamnă inclusiv faptul că membrii ei nu sunt disponibili să îți ofere sprijinul și ajutorul de care ai atâta nevoie (de exemplu, ajutorul din partea bunicilor sau a altor membri ai familiei).

★ Nu ai un model care să te ajute să-ți crești copilul, iar asta este ca și cum ai construi o casă fără o schiță. Este posibil să te trezești cu o casă cât se poate de întortocheată și lipsită de confort, o casă în care nu te vei simți niciodată în largul tău.

Chiar dacă primii tăi ani de viață nu au fost traumatizanti, experiența de a fi fost neglijat sau crescut într-un fel pe care nu vrei să îl copiezi îți va crea dificultăți în a-ți da seama cum vrei să îți crești, la

rândul tău, copiii. Faptul că nu știi ce să faci îți poate spori stresul, lucru care face ca parentingul să fie dificil.

**UNII COPII SUNT MAI GREU DE CRESCUT.** Unii bebeluși dorm toată noaptea. Unii copii își dau seama cum să meargă, cum să vorbească și cum să rezolve problemele de geometrie în același ritm cu toți ceilalți copii de pe stradă. Unii copii sunt relaxați și flexibili, și chiar le place să respecte regulile, sau fac mai rar crize de nervi decât alții. Sunt copii care se luptă cu insomnie, boli cronice și dificultăți de învățare. Alții sunt în mod constant distrași sau au sentimente intense, pe care le exprimă în moduri zgomotoase și neplăcute, în spații cât se poate de publice, sau au nevoie de ani de terapie și de meditații, ori au fost foarte agitați încă din momentul în care au ieșit din pântecul mamei.

Unii copii, indiferent de temperamentul sau de firea lor, sunt, pur și simplu, mai potriviți pentru părinții lor. Stilul lor – fie că sunt matinali sau nu prea dorm noaptea, gălăgioși sau tăcuți, fie că le place să hoinărească sau să stea acasă – se potrivește bine cu restul familiei. Iar alți copii, oricum ai da-o, nu se potrivesc. Adevărul dureros despre care nimeni nu vrea să vorbească este că unii copii sunt, pur și simplu, mai greu de crescut.

**MAJORITATEA PĂRINȚILOR NU SE PRICEP DELOC SĂ AIBĂ GRIJĂ DE EI ÎNSIȘI.** Sunt sigură că ai citit o mulțime de articole care explică toate motivele pentru care ar trebui să ai mai multă grijă de tine și toate modalitățile de a face asta: *Pedichiură și Pinot cu doamnele! Seară-concurs într-un bar! Antrenează-te pentru un maraton!*(Câh!



Câh! De două ori câh!) Dacă tot am pomenit de maraton, este o metaforă excelentă pentru parenting. Aceia dintre voi care au alergat la un maraton știu că este puțin probabil să aveți cele mai bune performanțe, dacă (a) antrenamentele sunt mereu întrerupte de apeluri de la asistenta școlii, (b) consumul tău de carbohidrați constă în a îngurgita resturile de macaroane cu brânză rămase de la copiii tăi și (c) nu ai mai dormit o noapte întreagă de aproape un deceniu. Alergătorii care știu că nu au fost capabili să-și pregătească în mod corespunzător corpul își reduc așteptările și nu se dojenesc prea aspru atunci când cursa nu merge atât de bine pe cât sperau.

Cu toate acestea, majoritatea părinților nu fac nimic de genul acesta. Fie că ești acasă mereu, fie că lucrezi în afara casei sau faci o combinație între cele două, în mod cert, ai parte de un maraton în fiecare zi și ai nevoie de tot atâtea ore de odihnă și de recuperare câte petreci ocupându-te de creșterea copiilor tăi. Te apropii, măcar? Cât de des dormi opt ore pe noapte? Faci mișcare în mod regulat? Când a fost ultima dată când ai avut o zi, o dimineață sau chiar o oră liberă ca să citești o carte sau să te plimbi sau să faci ceva doar ca să te distrezi? (Ca să știi și tu, statul pe canapea în modul *zombie epuizat*, cu tableta în poală și Netflix pe televizor, la sfârșitul zilei, nu se pune). Și chiar dacă îți vine în minte o după-amiază norocoasă din weekendul trecut, când planetele s-au aliniat și toți copiii tăi au ieșit la joacă în același timp, pun pariu că nu e ceva ce se întâmplă în mod regulat. Prea mulți părinți își petrec zilele epuizați, stresați, supra-cofeinizați și hrăniți insuficient, și totuși se supun

singuri aceleși standarde înalte și se muștră pentru că nu sunt părinți buni atunci când nu se ridică la înălțime.

### **EPUIZAREA CRONICĂ FACE CA PARENTINGUL SĂ FIE MAI GREU.**

Somnul este atât de important, încât necesită o mențiune specială. Majoritatea părinților pe care îi consiliesc sunt epuizați. Oboseala îngreunează gândirea clară, rezolvarea chiar și a celor mai elementare probleme, concentrarea, gestionarea emoțiilor, alegerile bune și menținerea sănătății. Practic, atunci când trăim prea mult timp fără somn suficient, devenim cea mai proastă versiune a noastră. Devenim irascibili, morocănoși și reacționăm imediat, fiind mult mai predispuși să ne pierdem cumpătul. Și nu, chiar nu poți să gândești sau să lucrezi sau să îți impui să ieși din epuizare prin voință, deoarece chiar partea din creierul tău care este responsabilă pentru acest tip de maturitate este prima care se oprește atunci când ai stat treaz toată noaptea cu un copil bolnav. E destul de neplăcut.

### **MAJORITATEA DINTRE NOI NE CREȘTEM COPIII FĂRĂ SĂ AVEM SPRIJIN SUFICIENT SAU AVEM GENUL DE SPRIJIN NEPOTRIVIT.**

De curând, am luat cina cu niște canadieni și am rămas cu gura căscată când prietena mea însărcinată a vorbit despre anul – ANUL! – de concediu de maternitate plătit de care avea să aibă parte înainte de a se întoarce la locul de muncă pe care angajatorul ei era obligat să îl păstreze pentru ea. Apoi, a continuat cu expresii precum „servicii de îngrijire a copilului susținute de guvern” și „asistență medicală garantată”, iar eu aproape că m-am înecat. Actualul sistem american are efecte foarte reale asupra vieților

noastre: rutina zilnică, în care ne grăbim să lăsăm copilul undeva, apoi să ajungem la serviciu, iar apoi să îl luăm înapoi, mereu pe punctul de a rămâne fără timp și fără bani, este stresantă și epuizantă.

Lipsa de sprijin nu este doar o problemă la nivel de sistem, ci este o problemă și la nivel local. Pe măsură ce oamenii se mută departe de casă, pentru școli sau locuri de muncă, se îndepărtează și de familiile lor. Uneori, este un lucru bun, dar asta înseamnă, de asemenea, că pierdem comunitățile care cândva ne îndrumau în privința modului în care să ne creștem copiii. Da, poate că satele acelea au fost sursa unor sfaturi epocal de proaste (Puneți suc de portocale în biberonul copilului! Dați-le palme! Renunțați la centurile de siguranță, copiii au nevoie de libertate fizică!), dar cel puțin sfaturile respective erau însoțite de argumentul „Ei bine, toată lumea a făcut așa”. Este cât se poate de liniștitor să știi că, dacă facem alegeri de parenting neinspirate, cel puțin o facem toți laolaltă.

Obiceiurile din satele noastre au fost înlocuite de interminabilele sfaturi venind dinspre comunitatea globală, grație puterii Internetului. În loc să ne bucurăm de faptul că nu suntem singurii care se poticnesc în parenting, ni se reamintește, în mod constant, că suntem singurii care *nu* reușim să ne descurcăm. Cei care practică *attachment parenting*<sup>\*\*\*\*\*</sup> sunt mai buni, mamele din Franța își hrănesc copiii mai bine, copiii scandinavi sunt mai fericiți, copiii asiatici sunt mai inteligenți și muncesc mai mult, și, între timp, eu încerc să îmi dau seama cum să-mi fac copilul să nu se mai scobească în nas.

**SOCIAL MEDIA ȘI SMARTPHONE-URILE FAC PARENTINGUL MAI GREU.** Eu mă bucur de social media la fel de mult ca orice părinte dependent de smartphone, obsedat de actualizări, exagerat de predispus la comparații, dar actualizările constante ne fac viața mai grea, în moduri semnificative. Imagini cu torturi perfect glazurate și videoclipuri cu pici de șase ani la primele lor recitaluri de pian ne fac să ne îndoim de noi înșine și de alegerile și abilitățile noastre parentale, lucru care, ați ghicit, constituie un factor declanșator major pentru mulți dintre noi.

Nu este însă vorba doar despre a compara în mod constant. De fiecare dată când deschidem Facebook sau Twitter, riscăm să dăm peste știri îngrijorătoare, fie că sunt politice sau locale, sau peste un update al unui prieten din liceu. Cei care am crescut în epoca CNN și a ciclului de știri de 24 de ore nu reușim să ne dăm seama cât de nebunească este această situație. De multe ori, nu suntem conștienți că acest nivel de expunere la toate lucrurile îngrozitoare care se întâmplă în fiecare colț al planetei reprezintă un incredibil factor provocator de anxietate.

De exemplu, zilele trecute, a trebuit să-mi resetez smartphone-ul, iar când l-am repornit, am uitat să dezactivez notificările. În general, singurul moment în care telefonul meu se luminează sau sună este pentru apeluri sau mesaje text. Pregăteam cina, când ecranul s-a aprins și telefonul a vibrat. Titlul de știre spunea ceva despre faptul că președintele declarase stare de urgență, moment în care textul se întrerupea. M-am speriat. Se întâmpla ceva groaznic. Un cutremur? O invazie? O invazie de ce?

Mi-au trebuit câteva minute de agitație profundă – timp în care m-am răstit de zor la fetele mele – până să mă calmez și să îmi dau seama ce se întâmpla, de fapt. Am inspirat adânc și am verificat din nou telefonul. Președintele declara stare de urgență cu privire la criza opioidelor. Oh! Ah! Da, dependența este o problemă importantă, dar asta nu avea să ne facă prea curând, pe mine și pe fete, să stăm potolite. Am mai tras aer în piept de câteva ori, le-am cerut scuze copiilor și am oprit imediat notificările.

**PREA MULTE INFORMAȚII DE LA PREA MULȚI EXPERTI FAC PARENTINGUL MAI DIFICIL.** Acest lucru poate suna puțin cam prețios venind din partea unui consilier de parenting care a scris trei cărți pe acest subiect, dar credeți-mă când vă spun: există o tonă de sfaturi excelente care fac mai ușoară viața de părinte, dar există, de asemenea, un moment critic, în care informația devine copleșitoare și nefolositoare, și nu doar pentru că poate fi contradictorie și în continuă schimbare. Fără unt de arahide înainte de vârsta de un an! Unt de arahide doar înainte de vârsta de un an! Fără televizor! Doar 20 de minute la televizor! Nu, nu chiar *atât de* mult timp la televizor!

În plus, toate aceste sfaturi creează iluzia că putem rezolva orice problemă de parenting care ne apare în cale, chiar dacă unele dintre cele mai comune probleme, pur și simplu, nu pot fi rezolvate, nici măcar cu cea mai frumoasă hartă a cerului sau cu cele mai inteligente cuvinte spuse pe un ton perfect, la momentul potrivit, sau cu sfaturile celui mai desăvârșit psiholog pentru copii din zonă. Unele probleme fac efectiv parte din viața imperfectă pe

care o trăim noi, oamenii imperfecti, și tot ce putem face mai bine este să ne strecurăm printre ele, în mod ideal, cu o doză mare de compasiune și cu ajutorul unui prieten bun – care îți va face o gustare și te va face să râzi chiar și atunci când simți că totul se dărâmă în jur. Da, acest lucru este greu de auzit și chiar mai greu de acceptat, pentru că noi, părinții, am fost programați să credem că este treaba noastră să le asigurăm fericirea copiilor noștri. Așa se face că noi continuăm să citim, să cercetăm și să ne consultăm, să muncim pe brânci și acceptăm orice sfat pe care îl primim. Iar când acesta nu funcționează, ajungem să credem că am eșuat în a ne crește copiii, în loc să ne dăm seama că sfaturile nu ne-au fost de niciun ajutor.

Bun. Ufff! Acum, că te-am aruncat în adâncul disperării, spunându-ți cât de dur poate fi parentingul, este timpul să te ridici, să te ștergi de praf și să te readuci în joc. Nu uita, nu ești un părinte rău, care crește un copil rău. Viața este grea și a fi părinte este greu. Nu este vina ta că-ți pierzi cumpătul, dar este pe deplin responsabilitatea ta să faci ceea ce trebuie pentru a reduce probabilitatea de a-ți pierde cumpătul și pentru a rămâne calm cât mai des posibil. În cazul în care îți cam plângi de milă în clipa asta, fă-o, e în regulă (cu toții o facem, uneori), apoi continuă să citești, pentru că parentingul înseamnă asumarea responsabilității pentru lucruri care nu sunt din vina ta. Să trecem la treabă!

## ***De ce ne pierdem cumpătul când lucrurile devin dificile***

La prima vedere, ar putea părea că toată chestia cu „parentingul e greu” este doar o altă poveste inutilă. La urma urmei, dacă tot este atât de problematic, ce rost mai are, atunci, să vorbim despre asta? Ideea este că a înțelege natura provocărilor pe care le avem de înfruntat reprezintă primul pas spre schimbare. Următorul pas este să înțelegem de ce ne pierdem cumpătul când lucrurile devin dificile și este legat de creierul și de sistemul tău nervos.

Fără îndoială, creierul uman este minunat; datorită lui avem *Anatomia lui Grey*, adidașii cu arici, broccoliul pe care îl poți găti la abur, chiar în pungă. Din nefericire, el ne poate face și să o luăm pe arătură, în feluri chiar grave. Presupun că nimeni nu ți-a dat vreodată manualul de instrucțiuni despre cum se dezvoltă și funcționează creierul tău, cum să ai grijă de el și ce anume se întâmplă atunci când nu o faci. Acum, în apărarea acestui „nimeni” (nu sunt pe deplin sigură la cine să mă refer mai exact, dar te asigur că poți fi de acord cu mine în problema asta), am să spun că nici măcar el nu are habar cum se face treaba asta. Începem acum să pătrundem puțin în știința creierului, pentru a afla cam ce se întâmplă când ne pierdem cumpătul.

Chiar de la început, țin să te anunț că sunt câteva lucruri pe care trebuie să le știi despre sistemul tău nervos – alcătuit din creier, măduva spinării și nervii care îți străbat tot corpul.

Creierul tău este format din mai multe părți. Aceste părți sunt responsabile pentru diferite aspecte ale funcționării tale și toate au nume ridicole, pe care nu trebuie să le ții minte. Totuși, există câteva părți ale

creierului tău care sunt relevante în ce privește pierderea cumpătului, iar noi ne vom concentra pe două dintre ele.

Pentru început, cortexul tău prefrontal (CPF). Acesta se află chiar în spatele frunții și este partea din creier care se activează atunci când ești adult. CPF-ul te ajută să planifici în avans, să iei decizii, să gândești logic și creativ, să-ți gestionezi emoțiile și să te calmezi atunci când faci o criză de nervi. Două lucruri trebuie să știi despre el: în primul rând, obosește când trebuie să funcționeze din greu prea mult timp, motiv pentru care îți poate părea imposibil să te gândești ce să pregătești pentru cină, la sfârșitul unei zile lungi. În al doilea rând, anumite practici (care, în general, se încadrează sub umbrela grijii față de sine) vor face ca CPF-ul tău să fie mai eficient, astfel încât să te ajute să treci de ziua respectivă fără să îți pierzi controlul.

Încă un mic fapt divers despre CPF: copiii tăi nu au încă unul complet. Cea mai recentă descoperire spune că CPF-ul nu este complet dezvoltat până pe la vârsta de 20 de ani, motiv pentru care chiar și studenții o dau în bară uneori, fără un motiv întemeiat. Nu totul este însă pierdut. Cu cât suntem mai calmi (și rămânem mai calmi), cu atât mai calmi vor fi și copiii noștri. Practic, CPF-urile noastre funcționează și pentru ei.

Ce tot zici acolo? Copiii mei nu au cortex prefrontal? Dacă este așa, ce parte a creierului lor se ocupă, atunci, de această mică circotecă? Bună întrebare! Pentru a simplifica foarte mult, este vorba despre sistemul limbic, pe care îl aveți atât tu, cât și ei. Este ascuns în mijlocul creierului tău și include amigdala, hipocampusul, hipotalamusul și toate rețelele neuronale



în care călătoresc informațiile. (Ți-am spus că au nume ridicole.) Sistemul tău limbic are câteva tipuri de funcții, dar, deocamdată, gândește-te la el ca la copilul tău interior. Este responsabil pentru emoțiile tale importante și îți declanșează reacțiile de luptă, fugă, blocare și izbucnire. (În cazul în care ai uitat cât de buni sunt copiii mici la crizele de nervi, doar du-te și desfă un baton de brânză la capătul greșit.) Sistemul limbic preia controlul atunci când CPF-ul tău se deconectează, indiferent de motiv – între motive, se pot enumera epuizarea, apăsarea, emoțiile intense, amenințările reale sau închipuite, ori faptul că ți se apasă pe butoane. Nu mai este nevoie să spunem că sistemul tău limbic joacă un rol major în situațiile legate de pierderea cumpătului.

Deși avem cu toții CPF și sistem limbic, ele funcționează un pic diferit, în funcție de persoană. Ele pot fi mai mari sau mai mici și mai mult sau mai puțin active, din motive diverse.

Dezvoltarea creierului (care include atât structura, cât și funcționarea sa ) este influențată de o multitudine de factori, între care genetica, sexul, boala, experiența de viață, educația, incidentele traumatiche și diferite alte mărunțișuri pe care oamenii de știință încă nu le-au lămurit.

Din fericire, nu vei rămâne blocat în ceea ce ai acum. Creierul uman se schimbă și se dezvoltă pe parcursul vieții. Mulți dintre cei care tocmai au devenit părinți se agață foarte mult de ideea că primii trei ani sunt apogeul dezvoltării creierului – dacă nu o expui pe micuța Susie la suficient de mult Mozart pentru bebeluși și varză Kale înainte de grădiniță, ai distrus-o pe vecie! Aceasta este o poveste îngrozitoare

pentru absolut fiecare persoană de pe planetă care are mai mult de trei ani și nu este deloc adevărată, așa că propun să renunțăm la ea. Adevărul este că există o mulțime de activități în acei primi ani, iar un alt adevăr este acela conform căruia creierul nostru continuă să învețe și să se dezvolte, atât în moduri utile, cât și în moduri inutile, cât timp suntem în viață.

În plus, creierul uman nu a fost proiectat pentru avea o eficiență maximă tot timpul. A fost conceput (a) pentru a ne menține în viață și (b) pentru a planifica, a ne aminti, a ne îngrijora, a anticipa, a ne imagina, a avea fantezii, a gândi, a reacționa, în principal pentru (a) a ne ține în viață. Acei neuroni mici se aprind de parcă ar fi treaba lor, pentru că, ei bine, este treaba lor să facă asta. Uneori, toată această activitate cerebrală este utilă, dar, alteori, nu. Uneori, gândurile, ideile și reacțiile noastre sunt precise și utile, iar alteori, ne îndreaptă în direcția greșită. Nu putem să ne bazăm pe creierul nostru pentru a ne ghida precum un părinte grijuliu sau un terapeut; pur și simplu, evoluția nu l-a programat în felul acesta.

Deși este posibil ca evoluția să nu ne fi programat creierul pentru a fi superînțelepți tot timpul, l-a programat pentru a ne face să respirăm și să ne mișcăm, datorită sistemului nostru nervos. Există nervi prin tot corpul tău și, de fiecare dată când ei simt ceva, trimit mesaje chimice către creierul tău. În același mod, gândurile și emoțiile tale trimit mesaje chimice în corpul tău, prin sistemul nervos. Ele nu există într-un vid; gândurile și emoțiile au impact și modifică felul în care corpul tău simte și

funcționează. Acest lucru se întâmplă în mod constant și chiar mai rapid decât îți poți imagina – adesea, fără să ai habar.

De asemenea, creierul tău (și, prin urmare, sistemul tău nervos) nu se autoalimentează. Necesită somn, nutriție, exerciții fizice, stimulare, distracție și repaus, pentru a funcționa bine. Seamănă cu animăluțele acelea digitale, care erau foarte populare cândva<sup>\*\*\*\*\*</sup>; atât timp cât te ocupi de el, va bipăi și va zâmbi atunci când trebuie și, în general, se va comporta bine în cea mai mare parte a timpului. Când însă nu te ocupi de el, lucruri precum parentingul devin dificile și este mult mai probabil să îți pierzi cumpătul.

Un ultim aspect: deși creierul tău nu este un mușchi, este util să te gândești la el ca și cum ar fi un mușchi. Cu cât folosești mai mult anumite părți, cu atât devin mai puternice și este mai probabil ca ele să fie activate data viitoare când vei avea nevoie de ele. Ai urmărit vreodată un copil care intră pentru prima dată pe terenul de fotbal? Abia reușește să își facă piciorul să se conecteze cu mingea. Totuși, cu suficient antrenament, poate lovi mingea fără să se gândească de două ori.

Dar și opusul este adevărat. Cu cât activezi mai rar anumite părți ale creierului, cu atât mai slabe și mai rigide devin. Iată de ce este mai greu să înveți un instrument sau o limbă străină mai târziu în viață; rețelele neuronale de care avem nevoie pentru a face aceste lucruri sunt prea „ruginite” pentru a mai realiza, rapid și ușor, acele conexiuni noi. (Asta nu înseamnă că nu pot, ci doar că este mai greu).

În plus, creierul nostru nu face distincție între „mușchii” pricepuți, pe care poate că vrei să îi faci mai

puternici, și „mușchii” mai slabi, care probabil că ai vrea să nu existe deloc. Practic, vei deveni mai bun la ceea ce exersezi, fie că este vorba de meditație, fie de crize de nervi. Eu am practicat țiipetele ani la rând și – hei! – am devenit foarte bună la asta. Din fericire, odată ce am început să observ momentele în care eram pe punctul de a-mi pierde cumpătul și am ales să tac și să trag aer în piept, am devenit mult mai bună la a face asta și, cu timpul, a fost din ce în ce mai ușor.

## **CE LEGĂTURĂ ARE SISTEMUL TĂU NERVOS CU PIERDEREA CUMPĂTULUI**

Probabil că te întrebi ce legătură au toate acestea cu tine și cu temperamentul tău. Totul are legătură cu reacția ta Luptă sau Fugi<sup>\*\*\*\*\*</sup>, la care eu prefer să mă gândesc ca la reacția Luptă, Fugi, Rămâi nemișcat sau Izbucnește.

Atunci când o parte a sistemului tău nervos simte – conștient sau inconștient, precis sau nu – că se întâmplă sau s-ar putea întâmpla Ceva Important și Posibil Rău, el trimite imediat o avertizare către sistemul limbic, care activează sistemul nervos simpatic. Corpul tău este inundat de hormoni de stres, care declanșează o serie de reacții. Inima începe să îți bată cu putere, tensiunea arterială crește vertiginos, începi să respiri mai greu și mai repede, mușchii se încordează, este posibil să începi să tremuri, iar pupilele ți se dilată. Uneori, acest lucru poate să se întâmple atât de rapid și subtil, încât nici nu observi.

Acestea nu sunt reacții întâmplătoare, ele sunt special concepute pentru a te menține în siguranță, pregătindu-te să dai un șut în fund, să încremenești sau să fugi. Dacă nu poți face niciunul dintre aceste lucruri – poate pentru că ești blocat acasă, cu un copil mic și un nou-născut –, toată acea tensiune și energie pot fi deturnate într-o izbucnire parentală.

În același timp, sistemul nervos simpatic închide și el sistemele „inutile” din corpul tău, astfel încât să poată devia energia acolo unde este mai mare nevoie de ea. Din nefericire, acele sisteme presupus inutile includ cortexul prefrontal, partea adultă a creierului tău. Acest lucru ar fi fost complet logic atunci când creierul nostru era încă în dezvoltare. Dacă un mamut lăptos venea spre tine, nu era nevoie să te oprești și să inventezi roata. Trebuia doar să fugi și nu aveai nevoie de CPF să te ajute să faci asta.

Mulți oameni presupun că acționăm în baza celor patru F (în engleză, *Fight, Flight, Freeze, Freak Out* – Luptă, Fugi, Rămâi nemișcat sau Izbucnește – n. tr.) doar atunci când ne urmărește un urs sau când o mașină vine direct spre noi, dar adevărul este că sistemul nostru nervos poate reacționa rapid la aproape orice stimul, de la vederea copilului nostru cățărat prea sus la locul de joacă, până la o coardă de sărit de pe trotuar, care arată ca un șarpe, deși e doar o coardă. Așa cum îți poate spune orice părinte care a apucat repede o mânăuță de lângă un aragaz încins, totul se poate întâmpla în câteva secunde.

Există o singură problemă cu toată această grozăvie evolutivă. Sistemul nostru de supraviețuire a evoluat ca răspuns la amenințări fizice precum mamutul lăptos menționat anterior, motiv pentru care reacția noastră

este aproape în întregime fizică. Vremurile s-au schimbat însă, și cele mai multe amenințări pe care le avem acum de înfruntat sunt psihologice, ca de exemplu colegii nepoliticoși, intruziunile socrilor și atacurile de panică nocturne, cauzate de e-mailul trimis de profesorul copilului. Din păcate, nervii, creierul nostru și tot ceea ce se mai află între ele nu prea și-au dat seama de asta încă, motiv pentru care continuăm să avem reacții fizice la situații care nu reprezintă deloc o amenințare fizică. Această reacție automată ne poate salva literalmente viețile, dar, de asemenea, ne poate face să ne pierdem cumpătul în mod inutil.

Totodată, creierul unui părinte este posibil să fie și mai fin acordat la pericolele potențiale decât cel al oamenilor care nu au copii. Din punct de vedere evolutiv, este logic, fiind mai probabil ca mamele și tații din peșteri, care tindeau spre paranoia și prudență, să fi fost capabili să detecteze și să reacționeze la amenințările care le vizau urmașii, fapt ce le permitea să supraviețuiască și să procreeze, transmițând astfel mai departe sistemul nervos care i-a ținut în viață. Părinții foarte relaxați din peșteri poate că erau atât de ocupați să cioplească fețe fericite pe pereți, încât nici n-au observat că odrasla lor s-a îndepărtat de peșteră, ajungând hrană pentru tigri și curmând, astfel, gena relaxată, împreună cu orice speranță pe care poate că am avut-o cândva să nu ne mai pierdem cumpătul în fața copiilor noștri.

Așa cum am mai menționat, vreau să te gândești la sistemul tău nervos ca la o grămadă de butoane distribuite pe tot corpul. Nu mă refer la nasturii pulloverului copilului tău, care se tot desfac, ci vorbesc

despre butoanele tale mari și roșii, care abia așteaptă să fie apășate. (Desigur, această imagine nu prezintă nicidecum acuratețe psihologică, dar, având în vedere scopul acestei cărți, este în regulă.) Când suntem calmi, sătui, bine odihniți, coafeinizați corespunzător etc., butoanele noastre sunt mici, discrete, mai puțin sensibile și, în general, mai puțin vulnerabile la a fi apășate. Asta nu înseamnă că sunt complet imune la apășare; oricine a avut un accident de mașină, a fost trezit în miez de noapte de țiuitul alarmei de fum sau de un copil mic știe că sistemul nostru nervos poate trece de la 0 la 60, în câteva secunde. Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, nu așa se întâmplă în majoritatea timpului.

Cel mai des, suntem expuși la factori declanșatori mai mici de-a lungul timpului, iar încet-încet, butoanele noastre devin mai mari, mai vizibile, mai sensibile și mai ușor de apăsat de către copiii noștri.

Funcționarea noastră de bază devine mai sensibilă, iar aceasta ne duce, în general, mai aproape de pierderea cumpătului. Cu cât suntem mai provocați, cu atât mai mult se intensifică sistemul nostru limbic, gata să ne trimită în modul reactiv, până ajungem în punctul în care este suficientă o jucărie azvârlită sau un comentariu obraznic pentru ca noi să cedăm. Sistemul limbic preia controlul, cortexul prefrontal se deconectează și facem o criză de nervi.

Din fericire pentru sănătatea mintală a tuturor celor implicați, opusul este, de asemenea, adevărat. De fiecare dată când dormim suficient, ne mișcăm corpul, ne întindem, respirăm, petrecem timp cu prietenii, dezlegăm un rebus, citim o carte și avem grijă de noi înșine în moduri elementare, calmăm

acele butoane. Ne activăm sistemul nervos parasimpatic (partea sistemului nostru nervos responsabilă de relaxare și de conectare), ne întărim cortexul prefrontal și reducem nivelul general de referință, apropiindu-ne de o stare de relaxare. Practic, creăm mai mult spațiu între starea noastră actuală și criza de nervi. Dacă însă nu avem grijă de noi cum trebuie, butoanele noastre nu se dezactivează, cu adevărat, niciodată. Iar pentru cei care se confruntă cu un haos constant sau cu factori de stres cronic poate fi mai greu (dar nu imposibil) să își facă sistemul să se relaxeze în mod consecvent.

## ***Reține...***

Parentingul este dificil și este și mai greu când o faci fără informațiile, resursele, odihna și sprijinul potrivite. Provocările vieții de părinte și ale vieții, în general, pot fi incredibil de dificile și pot face ca butoanele noastre (adică sistemul nostru nervos) să fie mai mari, mai strălucitoare și mult mai ușor de apăsat de către copiii noștri.

Uneori, m-am simțit atât de provocată, încât a fost nevoie ca scumpele mele fete să-mi arunce doar o privire pentru a-mi apăsa butoanele, iar următorul lucru pe care îl știu a fost că m-am răstit la ele, cerându-le să nu mă mai privească. În caz că nu ți-e clar, dragă cititorule, aceasta nu a fost o mișcare profesionistă de parenting.

Din fericire, în paginile ce urmează vom discuta despre mișcări profesioniste de parenting, care te vor



învăța să faci față lucrurilor care te provoacă, îți vor arăta cum să le gestionezi atunci când este posibil și cum să ai grijă de tine atunci când nu le poți gestiona. De asemenea, vom vorbi despre ce urmează să faci atunci când deja ai încercat să faci tot posibilul și ești pe cale să izbucnești sau deja ai făcut-o și habar n-ai cum să te aduni din nou.

Să începem prin a vorbi întâi despre mine.

---

\*\*\* *Fart*, în traducere, înseamnă „pârț” (n. trad.).

\*\*\*\* De văzut Legea lui Hebb, teorie dezvoltată de neuropsihologul american Donald Hebb (1904–1985), în 1949, conform căreia neuronii care sunt stimulați în același timp devin interconectați, astfel creându-se așa-numitele rețele neuronale (n. red.).

\*\*\*\*\* *Jedi mind tricks*, în original, referire la Cavalerii Jedi din seria *Star Wars*, un ordin monastic al cărui membri folosesc Forța pentru menținerea păcii și a ordinii în Univers.

\*\*\*\*\* Lăcaș de cult în religiile indiene (n. red.).

\*\*\*\*\* Oklahoma Land Rush sau Goana după pământ din Oklahoma, din 1889, a fost o cursă fără precedent pentru a cuceri un teren dintr-un teritoriu virgin, Oklahoma. Terenul a fost împărțit în 42 000 de ferme, care urmau să fie atribuite primei persoane pune a piciorul acolo. Aproximativ 50 000 de oameni au venit din toate colțurile Statelor Unite ale Americii (n. red.).

\*\*\*\*\* Stilul de parenting atașat se concentrează pe conexiunea hrănitoare pe care părinții o pot dezvolta cu copiii lor. Această conexiune hrănitoare este văzută ca modalitatea ideală de a crește copii siguri, independenți și empatici. Susținătorii acestei filozofii parentale includ binecunoscutul medic pediatru William Sears. El susține că un atașament sigur și de încredere față de părinți, în timpul copilăriei, formează baza pentru relații sigure și independență ca adulți. (n. red.).

\*\*\*\*\* Referire la Tamagotchi, un animal de companie virtual, creat în 1996, de japonezi (n. red.).

\*\*\*\*\* În jurul anului 1920, fiziologul american Walter Cannon a fost primul care a descris răspunsul de luptă sau fugă. Mai exact, este vorba despre reacțiile fiziologice atavice ale sistemului nostru nervos, atunci când primim un stimul pe care îl percepem ca fiind stresant sau periculos. Ulterior, acestor două reacții li s-au adăugat reacția de a rămâne nemișcați și cea de a încerca să facem pe plac agresorului, pentru a calma situația (n. red.).

## CAPITOLUL 2

**Cum am reușit  
să nu-mi mai  
pierd  
cumpătul**

**(ATÂT DE DES)**

*Zilele în care îmi  
pierdeam cumpătul,  
în toată gloria lor*

*Cum m-am adunat*

Să sperăm că acum ești într-o stare de spirit bună, pentru a reuși să abordezi cu succes practicile prezentate în continuare în această carte. Dacă încă te învinovățești, te jenezi sau te lupți cu prostia aia de concept de Părinte Rău, recitește Capitolul 1 și du-te să petreci un pic de timp cu oameni care te iubesc și care îți pot aminti că: (1) ești o persoană minunată, (2) a fi părinte este greu pentru toată lumea, (3) o vei da în bară (este inevitabil) și (4) ești în continuare o persoană minunată.

Lasă-mă să repet asta: să o dai în bară și să fii un părinte grozav *nu* se exclud reciproc.

Sper, de asemenea, că ești nerăbdător să te bucuri de mai multe informații despre cum să nu îți pierzi cumpătul față de copiii tăi, vom ajunge acolo în curând, promit. Dacă informațiile ar fi însă tot ceea ce ne trebuie pentru a face schimbări dificile, industria

tutunului ar fi falimentară, ne-am duce cu toții la sală în zori și am bea smoothie-uri de varză Kale la micul dejun. Sfatul este doar o piesă din puzzle-ul schimbării. Când vei putea renunța la jenă, autocritică și vinovăție, te vei simți mai liber și mai încrezător să faci lucrurile altfel. Totul începe cu sentimentele de empatie, înțelegere și acceptare, care pot veni doar din conectarea cu părinții care au trecut prin asta și care chiar înțeleg cât de greu poate fi. Să știi că nu ești singur – că nu ești singurul care a simțit furie intensă, frustrare sau dezamăgire din cauza copiilor, că nu ești singurul care și-a pierdut controlul sau a izbucnit la ei în feluri care te-au surprins chiar și pe tine – este esențial pentru a schimba vechile obiceiuri și pentru a crea unele noi.

Pentru asta sunt eu aici. De câte ori te simți copleșit sau stresat, citește acest capitol și amintește-ți că și eu sunt un părinte perfect imperfect și suntem cu toții împreună în povestea aceasta.

Încă de la început, trebuie să știi că nu am făcut nimic din toate astea singură. Nu m-aș fi descurcat fără sprijin din partea soțului, prietenilor, familiei, terapeutului și medicilor mei. A fost greu să recunosc cât de mult mă chinuiam, dar, cu cât vorbeam mai mult cu oamenii în care aveam încredere, cu atât era mai ușor. Nu te gândi că vei obține tot ce ai nevoie citind această carte. Găsește-ți oamenii potriviți și lasă-i să te ajute.

Nu a fost deloc ușor să mă adun. Nu au existat pastile magice, nici relaxare la spa, nici vreo transformare peste noapte. M-am îngrășat, am ajuns

să depind de medicamente și să fac terapie, iar procesul a necesitat timp. Nu a fost întotdeauna ușor, dar am ieșit la liman și la fel poți face și tu.

Chiar și acum, procesul continuă. Încă sunt anxioasă și stresată și încă îmi pierd cumpătul uneori, ceea ce înseamnă că trebuie să mă străduiesc în continuare și trebuie să fac toate lucrurile acestea, ca să nu-mi mai pierd cumpătul. Pentru mine, asta înseamnă cofeină și meditație, să mă bag în pat până la ora 22.00 în fiecare seară și să fac mișcare zilnic, în general, ieșind la plimbare prin cartier sau făcând yoga după un video, în dormitorul meu, cu o mătă care vrea atenție și care îmi bruiază pozițiile.

Manualul de instrucțiuni *Îngrijirea și Menținerea în Formă a Carlei* a devenit mai voluminos și mai detaliat de când am devenit părinte, dar, cu cât mă țin mai mult de el, cu atât mai ușoare și mai distractive devin parentingul și viața.

## ***De ce îmi pierdeam cumpătul***

### **PROVOCĂRILE PARENTINGULUI**

Prima dată când am încercat să mă adun a fost în noaptea despre care am pomenit în introducere. Fiicele mele erau mici, să fi avut doi, respectiv trei ani, și aveam o seară grea. Ele nu mă ascultau, m-am enervat și m-am răstit la ele, au început să plângă, m-am simțit groaznic, ele nu m-au ascultat din nou, am țipat iar, au plâns și mai mult și, ei bine, știi unde se ajunge. În cele din urmă, am renunțat și le-am pus desene animate. Faptul că am pornit televizorul nu făcea decât să-mi agraveze rușinea, deoarece eram

îngrijorată că (a) le răsplăteam pentru comportamentul lor urât (deși, privind retrospectiv, comportamentul lor urât a fost, în egală măsură, un răspuns la comportamentul meu urât) și pentru că (b) timpul petrecut în fața ecranului probabil că le prăjea celulele din micuțele lor creiere, în loc să construiască ceva solid. Era de preferat stresului provocat de țipetele mele neîncetate, m-am gândit, și chiar dacă nu era așa, nu știam ce altceva să fac. Le-am pus pe canapea, cu o pătură moale și cu desenele lor preferate, iar eu m-am așezat la calculator și am căutat pe Google, „cum să nu mai țip la copiii mei”. Apoi, am făcut o listă cu titlul *Tot ce urmează să fac în loc să țip*. Eram pregătită să mă schimb.

Peste o zi sau două, mi-am pierdut cumpătul din nou, dar de data asta am purtat cu mine povara-bonus a sentimentului de vinovăție pentru felul meu de a fi și pentru că nu reușisem să mă țin de plan. Cum de toți ceilalți părinți aflaseră care era secretul pentru a rămâne calmi și fericiți, în timp ce eu abia reușeam să trec de o zi fără să țip? (Știre de ultimă oră: nici ei nu reușiseră.) Ce era în neregulă cu mine? (Actualizare: Nimic. Nu este o deficiență morală.) De ce nu puteam să rămân calmă, răbdătoare și conectată cu micuțele mele, în momentele dificile? (Indiciu: Pentru că eu nu aveam încă informațiile și sprijinul de care aveam nevoie). Dar, chiar și așa, nu puteam să tac din gură și să nu țip? (Răspuns: Asta pentru că până și această mică ispravă se poate dovedi mai dificilă decât pare).

Nu am putut să îmi dau seama atunci, dar acum știu că problema mea nu era firea mea irascibilă,

nerăbdarea, frustrarea sau țișetele. Da, desigur, ele reprezentau o problemă, dar, mai important, erau simptome. Ele erau răspunsul creierului și al corpului meu la faptul că erau provocate în mod constant. Privind în urmă, pot identifica patru factori declanșatori principali.

**1. MOMENTUL ÎN CARE DEVII PĂRINTE.** La câteva ore după ce s-a născut fika mea, l-am sunat pe bunicul meu, să-i dau vestea cea bună. „Ei bine”, a zis el cu voce gravă, „este un moment de criză, dar vei trece peste el”. Nu eram sigură ce să înțeleg din răspunsul lui, așa că am considerat că era încă una dintre vorbele lipsite de noimă ale unui bătrân morocănos. Acum îmi dau seama că era singurul care spunea adevărul. Categorie, strădania zilnică de a avea grijă de sugari și de copii mici este o criză, o adaptare brutală, pentru majoritatea oamenilor, inclusiv pentru mine. Copiii sunt solicitanți, imprevizibili și incomozi, iar eu nu eram pregătită deloc pentru asta.

Faptul că am devenit părinte mi-a zdruncinat întreaga viață, inclusiv studiile universitare, planurile mele de carieră și relațiile. Mă așteptam ca maternitatea să fie o provocare, dar nu mă așteptam să dea chiar totul peste cap. Parcă eram din nou în primul an de facultate, încercând să-mi fac prieteni noi și să îmi dau seama ce vreau să fac cu viața mea și, de fiecare dată când mă întorceam, cineva vomita. Doar că acum *eu* trebuia să fiu adultul.

Pentru a complica lucrurile și mai mult, copilăria mea fusese haotică, presărată cu divorțuri multiple, abuz de substanțe, boli mintale, multe țișete și perioade lungi de separare, atât de mama, cât și de tata. În ciuda faptului că acum eu eram părintele,



revenirea în relația părinte-copil m-a provocat în nenumărate și diverse feluri – de multe dintre ele nici nu eram conștientă. Știam că o luam razna, dar nu și de ce.

**2. ANXIETATE.** La sfârșitul lunii octombrie 2008, am venit acasă cu un copil sănătos și cu un caz greu de anxietate post-partum, de care nu eram deloc conștientă (vreau să spun de anxietate, nu de copil). Eram în permanență crizată, într-atât încât am început să cobor scările din lemn masiv în fund, pentru că mă temeam să nu alunec și să cad cu fiica mea în brațe.

Îmi amintesc în special de o noapte când ea avea aproximativ șase luni. Ca în fiecare noapte de când se născuse, m-am furișat în camera ei, înainte de a merge la culcare, să mă asigur că mai respiră. Și, la fel ca în fiecare noapte, pieptul ei micuț se ridica și cobora într-un ritm lent și constant. Am ieșit pe vârfuri, am închis ușa și m-am băgat în pat. Aproape imediat, mi-am imaginat un scenariu în care fiica mea înceta să mai respire și trebuia să sun la urgențe. Paramedicii ar fi intrat în fugă, împiedicându-se de toți pantofii și hainele de iarnă îngrămădite pe holul nostru mic. N-ar fi reușit să ajungă la timp la copil, pentru că nu făcusem curățenie.

Cred că am zăcut câteva ore, convinsă fiind că trebuie să mă duc să fac ordine, îngrijorându-mă, în același timp, că, dacă făceam asta, aveam să-l trezesc pe soțul meu, care era la fel de obosit ca mine. În plus, știam că eram nebună, fiica mea era bine și nu urma să vină nicio ambulanță scrâșnind din roți pe aleea noastră prea curând. Chiar și așa, gândul se tot întorcea – groaznica, oribila probabilitate ca fiica mea

să fi încetat să mai respire la un moment dat, în timpul unei crize de nervi nocturne din partea mea, precum și ideea că ar fi trebuit să o verific, pentru că, nu-i așa, chiar și în cel mai rău scenariu posibil, cât de ironic ar fi să se întâmple așa ceva?

A mă da însă jos din pat ar fi însemnat să recunosc cât de mult îmi scăpaseră de sub control gândurile și emoțiile. Am încercat să mă conving că totul era în regulă, dar am rămas în schimb întinsă acolo, imaginându-mi câțiva paramedici voinici, în uniforme lor albastre, împiedicându-se de cizme, adidași și mocasini roz, în timp ce încercau să urce repede scările noastre, să ajungă la copilul meu inert. Asta a funcționat exact cum îți închipui. Nu am dormit în noaptea aceea și în multe alte nopți. Minte mea era mereu plină de imagini și de griji legate de tot felul de lucruri îngrozitoare care i s-ar putea întâmpla copilului meu.

**3. CRIZE MEDICALE.** În primii mei ani ca mamă, cei din familia mea s-au confruntat cu diverse probleme medicale, inclusiv fracturi, arsuri sau infecții cronice ale urechii, care necesitau tuburi pentru urechi, precum și cu aparent interminabilele cazuri de crup (o infecție virală care duce la umflarea gâtului, tuse seacă și, în cele mai grave cazuri, la dificultăți de respirație). Un membru de familie apropiat a ajuns la terapie intensivă din cauza unei reacții adverse la un medicament (din fericire, acum este bine).

Ah, și mai țineți minte cum coboram scările în fund, pentru că mi-era frică să nu cad? Da. Asta. Când fika mea avea 6 ani, a căzut pe scări, iar în clipa în care a ajuns jos, avea deja brațul fracturat. Nu sunt sigură

dacă s-a întâmplat înainte sau după ce școala ei a trebuit să sune la urgențe, din cauză că a făcut o criză de astm.

Nu pot să cred.

În tot acest timp, am încercat să-mi amintesc cât de norocoși am fost că majoritatea rănilor și a bolilor celor mici au fost relativ minore și că aveam asigurare de sănătate și acces la asistență medicală de înaltă calitate. Nu am încetat însă să mă gândesc la cât de provocată m-am simțit de toate acestea. Anxietatea mea a continuat să explodeze, iar eu eram din ce în ce mai îngrijorată în legătură cu sănătatea și cu siguranța ficelor mele. Cu timpul, hipervigilența constantă m-a uzat, m-a stresat și m-a expus unui risc ridicat de a-mi pierde cumpătul.

**4. EXTENUARE.** Teoretic, eram conștientă de cât de gravă este privarea de somn pentru fiecare aspect necesar funcționării optime a organismului. Mi-am petrecut primii ani ca asistent social lucrând într-o unitate de psihiatrie cu internare și am fost martoră la rolul crucial pe care îl joacă somnul în calmarea gândurilor haotice și a emoțiile explozive, doar că nu făceam legătura cu propria situație. În loc să recunosc sincer că eram foarte obosită și că oboseala interfera cu funcționarea mea zilnică, am purtat-o ca pe o medalie de onoare. Le făceam pe toate și aveam cafeaua pe care mă bazam și cearcănele de sub ochi, pentru a o dovedi.

Doar că nu făceam totul. M-am luptat în fiecare zi, cu ajutorul cofeinei și al zahărului, iar în cele din urmă am căzut într-un ciclu în care ziua mâncam, ca să rezist, iar noaptea îmi făceam griji.

În decursul a cinci ani, m-am îngrășat considerabil de mult. Am fost diagnosticată cu apnee în somn, o afecțiune din ce în ce mai frecvent întâlnită, caracterizată de faptul că nu mai poți respira pentru perioade scurte, în timpul somnului. Tulburările de somn au avut loc atât de repede și de subtil, încât nici măcar nu am fost conștientă de ele, cu toate că îmi întrerupeau somnul suficient de mult cât să mă trezesc deseori epuizată, după ceea ce eu credeam că fusese o noapte de odihnă decentă.

Acum, pot vedea cum anumiți factori declanșatori – faptul că am devenit părinte, anxietatea, crizele medicale și epuizarea – au conlucrat pentru a mă copleși total. Am fost prea obosită și prea copleșită pentru a avea vreo perspectivă asupra situației mele. În schimb, am considerat că era o chestiune de voință și determinare. Am devenit obsedată de cărți de autoperfecționare și sfaturi de parenting, în speranța că voi preveni sau voi repara orice ar putea merge prost. Nu am lăsat garda jos, ceea ce este un mod ceva mai puțin nebunesc de a spune că am devenit un buton roșu ambulant, vorbitor și aprins, care aștepta doar să fie apăsat. Din păcate pentru sănătatea mea mintală, îmi petreceam majoritatea orelor în care eram trează cu două ființe mici care puteau apăsa pe butoane.

Mereu gândeam, planificam și anticipam. Câte nopți la rând cu macaroane cu brânză la cutie sunt prea multe? Când ar trebui să încep să mă îngrijorez în legătură cu suptul degetului? Este copilul daltonist? Ar trebui să le pun mai multă muzică clasică? Ce marcă de probiotice ar trebui să le dau? Ar trebui să mă îngrijoreze faptul că amândouă scriu invers? (Da,

mi-am făcut griji chiar și în legătură cu ce să îmi fac griji. Aceasta este o formă foarte avansată de anxietate, oameni buni).

La un moment dat, bona noastră a răspuns litaniei mele de instrucțiuni și actualizări zâmbind și spunând: „Aoleu! Trebuie să fie obositor să trăiești în creierul tău.” Îmi amintesc că mi-am zis: *ohoo, dragă, dacă ai ști!* Am continuat, apoi, să mă îngrijorez dacă am devenit sau nu unul dintre părinții ăia cicălitori și megavigilenți, așa cum îmi doream cu disperare să nu fiu.

Îmi dau seama acum că dădeam atenție unor lucruri de nimic, pentru că lucrurile importante – legate în primul rând de sănătatea și de siguranța copiilor mei și a membrilor familiei – erau prea copleșitoare. Nu puteam să mă concentrez sau să mă focalizez pe ceva anume și uitam, rupeam, scăpam și pierdeam lucruri, în mod regulat. Rămâneam în urmă cu teza de doctorat și, mai târziu, cu termenele-limită pentru cartea mea. Dormeam din ce în ce mai puțin, mă îngrășam din ce în ce mai mult și mă descărcam pe copiii mei. Indiferent cât de des îmi juram că nu voi mai țipa la ei, nimic nu se schimba.

Îmi pierdeam cumpătul. Foarte mult.

## ***Cum am reușit să mă adun, de fapt***

În cele din urmă, nu puterea voinței sau sfaturile unor guru m-au ajutat să-mi revin. Nimic nu s-a schimbat până când, în sfârșit, am ascultat de singura persoană care mă cunoaște cel mai bine: soțul meu. Îmi spunea

de mai multe luni că el credea că am o tulburare de somn, dar eu refuzam să ascult, pentru că, sincer, cine își ascultă soțul sau soția? Dar a insistat, așa că am programat o vizită la un specialist în tulburări de somn, iar asta a dus, în cele din urmă, la un diagnostic și un tratament care m-au ajutat să dorm liniștită mult mai des.

Să dorm din nou a fost primul pas în a mă aduna, întrucât mi-a dat energia necesară pentru a face pașii următori. Cu cât am dormit mai mult, cu atât am fost mai puțin irascibilă și impulsivă față de copiii mei. De asemenea, a devenit mai puțin probabil să plec cu mașina și să-mi las termosul de cafea preferat pe capotă, într-un echilibru precar. (Da, încă beam cafea, nu vă entuziasmați prea mult!) Am devenit mai productivă la serviciu și, astfel, mă simțeam mai puțin ratată din punct de vedere profesional. Am avut energia necesară pentru a începe să fac mișcare. Deși nu mi-am dat seama la momentul respectiv, dormitul, exercițiile fizice și rezolvarea problemelor legate de muncă m-au ajutat să-mi calmez sistemul nervos, să-mi liniștesc butoanele și m-au făcut mai puțin predispusă să explodez față de copii.

Mi-a dat, totodată, energia și motivația de a mă întoarce la terapie. Ah, terapia! Este unul dintre acele cuvinte pe care experții le utilizează ca și cum ar folosi sclipici – strălucitor de la distanță, orbitor pe măsură ce te apropii de el. Oricât de mult aș iubi eu sclipiciul (adică deloc, ai încercat vreodată să cureți mizeria aia?), aș vrea să ofer ceva mai consistent. Așadar, iată, fără o ordine anume, o listă cu toate modurile în care m-a ajutat terapia. (Ca să știi, poți

obține multe dintre aceste beneficii și din conversațiile cu membri ai clerului, consilieri și medici de încredere, precum și din discuțiile de la grupurile de sprijin pentru părinți, printre altele).

★ **Mi-a oferit un loc în care să îmi pierd cumpătul, fără să simt că pierd efectiv controlul.** Puține experiențe mi s-au părut mai eliberatoare decât cea de a intra într-o încăpere unde se află un om în care ai încredere și față de care poți să îți etalezi cele mai rele părți din tine, să plângi până te urâtești, știind că interlocutorul tău te ascultă cu adevărat și nu te judecă nici măcar un pic; apoi – stai, vine partea cea mai bună! – să ieși din cameră și să auzi ușa închizându-se în urma ta, tu fiind conștient că ți-ai lăsat crizele acolo și că nu trebuie să te mai gândești la ele până miercurea următoare, la orele 14.00.

★ **Am obținut claritate și înțelegere în ceea ce privește provocările mele în viața de părinte.** Ai crede că, în calitate de profesionist în domeniul sănătății mintale, aș fi capabilă să înțeleg singură aceste lucruri. Greșit. Eu am fost profesorul de gimnastică leneș, în versiunea de parenting, foarte bun la dat sfaturi, dar fără să știu să le primesc. Am vorbit cu terapeutul despre copilăria mea, lucru care m-a ajutat să înțeleg de ce s-au dezvoltat butoanele mele în felul acela, precum și dinamica și comportamentele care puteau să le activeze și să le apese acum. Acest lucru m-a ajutat să înțeleg situații care înainte îmi păreau scăpate de sub control și imprevizibile, inclusiv pierderea cumpătului în fața copiilor mei.

★ **Terapeutul meu mi-a oferit perspectivă.** Una dintre provocările majore atunci când ești un dependent de autoperfecționare anxios, în era știrilor care curg non-stop, a experților în parenting și a social media, este expunerea constantă la opiniile tuturor (adesea, contradictorii și/sau nefondate) despre ce ar trebui și nu ar trebui să faci și despre toate modurile în care o vei da în bară cu cei mici, dacă nu faci totul ca la carte. Rezultatul a fost că mi-am pierdut perspectiva asupra... ei bine, asupra tuturor lucrurilor. Busola mea de parenting parcă era un GPS care se reorienta constant, trimițându-mă într-un milion de direcții diferite și niciuna dintre ele nu părea să mă ducă acolo unde voiam să ajung. Săptămână de săptămână, terapeutul meu și cu mine am trecut în revistă toate sfaturile de parenting, propunerile, grijile, *dar-dacă*-urile, și le-am pus pe masă ca la un reality show despre acumularea compulsivă. Am ieșit de acolo cu idei utile despre cum să trec cu bine de săptămâna aceea, imaginându-mi că restul ideilor erau împrăștiate pe o prelată albastră pe podeaua din cabinetul terapeutului, având lângă ele un indicator pe care scria mare: DE ARUNCAT.

★ **Am învățat abilități și strategii pentru a-mi gestiona factorii declanșatori și momentele dificile.** Adesea, acestea au fost mici schimbări care au însemnat foarte mult pentru mine. De exemplu, când fetele mele erau micuțe, am avut o prietenă care intra frecvent în situații de criză și mă suna exact când copiii erau agitați. Îmi făceam griji pentru ea, așa că răspundeam la telefon chiar și atunci când eram



ocupată să pregătesc cina, să schimb scutece și să potolesc certurile din cauza prințeselor Lego Duplo. Auzind ce probleme avea, nivelul meu de stres și anxietate creștea și, de cele mai multe ori, închideam telefonul și îmi vărsam nervii pe fete. Acum mi-e clară legătura dintre apeluri și faptul că imediat după ce se încheiau îmi pierdeam cumpătul, dar atunci nu realizam. Doar vorbind despre asta am reușit să văd cum o întâmplare a dus la următoarea, moment în care terapeutul meu mi-a sugerat cu blândețe să nu mai răspund la apelurile prietenei mele când sunt cu fetele. Puteam să o sun mai târziu, când aveam ceva mai mult timp și spațiu pentru mine însămi. Din acel moment, serile noastre s-au mai detensionat puțin.

★ **Terapeutul mi-a sugerat să încerc un tratament pentru anxietate.** De aproape un deceniu, mă duceam la terapeut din când în când, dar niciodată nu luasem în considerare medicamentele, până în ziua în care i-am mărturisit gândurile mele supărătoare cu privire la atacurile armate din școli. În cele mai multe dimineți, după ce lăsam fetele la școală, rămâneam în mașină și priveam cerul. Zilele însorite, care întotdeauna mă făceau să mă simt fericită și calmă, deveniseră sumbre. Este o zi frumoasă, îmi spuneam, genul de zi în care un nemernic cu o armă semiautomată dă buzna și începe să tragă. Inima mea o lua la galop, respirația mi se accelera și mă luptam cu dorința de a fugi înăuntru și de a-mi lua fetele de acolo. Anglia, îmi spuneam. Ne vom muta într-un sătuc din Anglia. La ei nu sunt atacuri armate în școli și deja le vorbim limba, iar eu m-aș putea obișnui cu

ceaiul. În cele din urmă, mă calmam și îmi vedeam de ale mele, dar gândurile anxioase deveneau tot mai frecvente, imprevizibile și mai intense ca niciodată, ducându-mă la epuizare.

Nu eram sigură în privința medicamentelor. Chiar dacă văzusem cu ochii mei beneficiile care aduceau schimbări importante în viața clienților mei, îmi făceam griji în legătură cu efectele secundare și cu posibilul sevraj atunci când aveam să renunț la ele. Totuși, am avut încredere în terapeutul meu, așa că m-am programat la un consult psihiatric. Doctorița mi-a răspuns la întrebări și mi-a recomandat o doză mică de antidepressiv, prescris de obicei pentru anxietate.

M-a ajutat. În decurs de o săptămână, am observat o îmbunătățire semnificativă. Gândurile înfricoșătoare apăreau mult mai rar, dormeam mai bine noaptea, iar tensiunea pe care o simțeam în corp s-a atenuat.

#### ANUNȚ PUBLIC

**MEDICAȚIA MI-A FOST DE AJUTOR**, dar te rog să nu renunți la această carte și să te duci repede la medic pentru o rețetă. Am mai spus-o și repet: nu există nicio pastilă magică sau scurtătură secretă, nici vreun plan în trei pași, care să te ajute să nu-ți mai pierzi cumpătul față de copil tău și care să te transforme peste noapte într-un Părinte Perfect. Un astfel de lucru nu există, așa că nu-l mai căuta. Medicamentele au fost doar o piesă care m-a ajutat să-mi refac puzzle-ul. Somnul a fost baza, la fel și exercițiile fizice, grija față de mine înșami și sprijinul terapeutului și al familiei mele.

Partea cea mai bună este că m-am bucurat mai mult de creșterea copiilor mei. Am avut mai multă energie și mi-a fost mai ușor să fiu prezentă lângă fetele mele, nu ca atunci când eram încordată, simțindu-mă prea iritată de comportamentul lor imprevizibil sau îngrijorată că făceam ceva greșit. Pe măsură ce gândirea mea a devenit mai clară, am devenit și eu mai capabilă să integrez strategiile și practicile pe care le învățam despre cum să am mai multă grijă de mine. Am rămas pe medicamente timp de aproximativ un an, înainte de a renunța, treptat, cu ajutorul medicului care mi le-a prescris.

Și ajungem astfel la situația în care mă aflu acum. Dorm toată noaptea, în mod frecvent, am pierdut o mare parte din kilogramele acumulate și nu mai sunt pe tratament. Încă izbucnesc, dar sunt mai conștientă de declanșatoarele mele și de modurile în care acestea favorizează reacția de a-mi pierde cumpătul. Știu că trebuie să dorm, să fac mișcare, să am o

gustare în geantă, să o iau mai ușor, să vorbesc cu prietenii și să râd cu poftă, toate acestea în mod regulat. Mai știu și că aceste lucruri nu sunt indulgențe față de mine însămi, ci *condiții absolute* pentru a petrece timp cu propriii copii fără să-mi vărs nervii pe ei. Știu, de asemenea, că parentingul este greu și că mereu vor exista zile în care nu o să mă țin de planul meu, dar se mai întâmplă, oricum, și tot îmi mai pierd cumpătul. Când mă înfurii, este mult mai probabil să trag aer în piept de câteva ori, să dansez prosteste, să le cer scuze copiilor mei și să am mult mai multă compasiune pentru noi toți.

Poate cel mai important aspect, nu mai consider că pierderea cumpătului este un eșec moral sau că ar trebui să pot alege, pur și simplu, să rămân calmă. Îmi văd răbufnirile ca pe un simptom, un semnal de alarmă care mă anunță că trebuie să am grijă de mine sau să primesc sprijin, ori, pur și simplu, să accept înfrângerea în ziua respectivă și să pornesc televizorul (pe care nu îl mai văd ca pe o deficiență). Și, astfel, dețin abilitățile și strategiile necesare pentru a reveni pe drumul cel bun.

Aceasta este povestea mea. Acum este rândul tău. Știu că nu am putut să reușesc singură, așa că mă aștept ca nici tu să nu o faci. Te voi însoți în fiecare etapă a procesului. Primul pas este să îți cunoști factorii declanșatori, așa că... să trecem la asta.

## CAPITOLUL 3

# Cunoaște-ți problemele:

## STĂPÂNEȘTE-ȚI BUTOANELE ȘI DECLANȘATOARELE

*Declanșatoarele te  
scot din minți*

*Cum să îți dai seama  
când ești provocat*

*Ce anume te stârnește*

Cu toții avem factori declanșatori, care sunt doar o parte din problemă. În cazul în care ești tentat să treci peste acest capitol, deoarece crezi că nu ai nicio problemă, ei bine, nu face asta. Aceste informații contează, așa că ia-ți cafeaua și fă-te comod.

În contextul acestei cărți, un factor declanșator este *orice lucru care face mai probabilă pierderea cumpătului față de copiii tăi*. Și asta prin faptul că îți face butoanele mai mari, mai strălucitoare și mai susceptibile de a fi apăsat.

Având în vedere că oricine, de la verii la colegii tăi, îți poate apăsa butoanele și te poate face să-ți pierzi cumpătul, și că această carte este despre pierderea cumpătului față de copiii tăi, ne vom concentra pe ei. Prin definiție, copiii sunt profesioniști în apăsat pe butoane. Ei se mișcă prin lume cu degetele întinse, gata să atingă și să apese pe tot ce le iese în cale. Este ceva specific modului în care copiii învață, cresc și interacționează cu lumea. Din nefericire, se întâmplă adesea ca ei să facă asta în moduri nepotrivite, imprevizibile și problematice. Acest lucru se explică prin faptul că un copil are creierul doar parțial dezvoltat.

Atunci când nu ești provocat, este mai puțin probabil ca un comportament al copilului tău să te enerveze, deoarece butoanele tale nu sunt ușor de găsit. Mă refer la acele momente glorioase în care poți cumva să rămâi răbdător și amabil în fața năzbâtiilor copilului tău.

Când *ești* provocat, însă, e o altă poveste. Sistemul tău nervos este în alertă maximă, gata să te trimită în modul „luptă sau fugi”, „rămâi nemișcat sau

izbucnește”, la o simplă apăsare de buton. Butoanele tale se aprind și migrează spre un loc aflat chiar la nivelul ochilor copilului tău, nu ca afurisitul ăla de buton de urgență din lift (DE CE LE PUN ACOLO? Asta a fost o întrebare retorică. Știu eu de ce.). Ne întoarcem la copilul tău, care hoinărește cu degetul întins, căutând ceva de apăsare, iar dacă găsește un buton, poți fi sigur că va apăsa pe el. Cu cât este mai mic, mai imatur, mai extenuat sau mai provocat copilul tău, cu atât va fi mai probabil ca el să își vâre degetelele murdare direct în punctele tale slabe.

Poate că faci față unei apăsări pe buton – sau chiar la două sau la 12 –, depinde dacă nu te dor șalele sau cât de în urmă ești cu facturile sau cât de nesuferit a fost șeful tău la serviciu. Totuși, până la urmă chiar și cei mai relaxați dintre noi ne vom pierde cumpătul și trebuie să înțelegem de ce. Suntem pe cale să trecem la un nivel superior al comportamentului de adult, oameni buni! Ne vom ține cumpătul, iar prin asta vreau să spun că vom identifica exact factorii declanșatori și vom vedea cum să îi stăpânim, astfel încât butoanele noastre să devină mai mici, mai puțin vizibile, mai puțin sensibile și, în cele din urmă, mai greu de apăsare.

Luați aminte la ce am spus. Am spus că vom face acele butoane *mai greu* de apăsare. *Nu* am spus că îi vom împiedica pe copiii noștri să apese pe ele. Aceasta este o distincție extrem de importantă, pentru că atunci când ne concentrăm asupra modului în care copiii noștri ne apasă pe butoane, soluția implicită este să îi determinăm să nu mai facă ceea ce fac. Cu toate că, din punct de vedere tehnic, copiii pot fi atât

factorii declanșatori, cât și cei care apasă pe butoane, și nu trebuie să ne concentrăm pe ei în rolul de factor declanșator, din două motive:

**1. Așa cum am mai spus, a-ți pune sănătatea mintală și funcționalitatea pe seama comportamentului nebunesc al altcuiva înseamnă să pierzi din start.** Nu poți să îi faci responsabili pe alți oameni pentru ceea ce faci tu sau nu, mai ales când acești alți oameni se întâmplă să fie copiii tăi. Realitatea este că micuții tăi vor face întotdeauna tâmpenii și nu vor ezita să-ți apese butoanele. Este puțin probabil să schimbi asta. Treaba ta este să ai grijă de butoanele tale cât de mult poți și să rămâi cât mai calm posibil atunci când copiii tăi ajung la ele.

**2. Din punct de vedere evolutiv, nu este normal să așteptăm de la copii să se comporte cum trebuie tot timpul.** Acest lucru este valabil mai ales dacă sunt provocați sau se luptă cu probleme de dezvoltare, emoționale, fizice sau intelectuale, sau dacă este marți ori luna lor din astrogramă se află în Mercur. Cortexul lor prefrontal, partea din creier care este responsabilă pentru a-i ține în frâu, literalmente nu există încă. Este ca și cum le-ai cere să construiască o casă fără să aibă lemn sau unelte. Acest lucru nu este posibil.

**TOT TREBUIE SĂ ȘTIU CUM SĂ MĂ  
DESCURC ÎN FAȚA COPILULUI MEU**



PROBABIL CĂ ÎN ACEST PUNCT te gândești că este minunat să te concentrezi pe declanșatoare și butoane, dar copilul tău este, de asemenea, o parte importantă a situației. Poate că ai un copil al cărui comportament este provocator sau derutant pentru tine sau poate că este într-o etapă a dezvoltării pe care nu știi cum să o gestionezi. Bănuiești că există multe moduri de a-ți crește copiii cu mai multă pricepere, dar nu știi și care sunt acestea. Iată câteva idei:

Ca părinte, sarcina ta numărul unu este să îți menții copilul în siguranță. Fă tot ce poți.

Sarcina ta numărul doi este să îți gestionezi emoțiile astfel încât să le poți răspunde copiilor tăi calm și fără să îți pierzi cumpătul. Despre asta este vorba în această carte.

Pornind de aici, trebuie să îți dai seama cum vrei să-ți crești copiii, lucru care ține de felul în care reacționezi la ce fac ei, la fel de mult ca de orice altceva. Există o mulțime de moduri corecte de a face acest lucru pe cât de mulți părinți există. Secretul, însă, este să găsești ceea ce funcționează pentru tine și pentru familia ta. A avea un plan pentru modul în care vei reacționa atunci când copilul își va lovi fratele, te va minți în față sau va pierde încă un aparat dentar te va ajuta să îți păstrezi calmul în momentele dificile.

Iată câteva căi de a-ți face un astfel de plan.

★ Începe cu oamenii care vă cunosc bine pe tine și pe copiii tăi. Aceștia pot fi membri ai familiei, prieteni sau medici care vă îngrijesc pe voi toți. Împărtășește-le îngrijorările tale și cere-le sfatul.

★ Caută idei și practici specifice culturii și comunității din care faci parte. Aici se pot încadra comunitatea ta

religioasă și spirituală, colegi care sunt părinți ori profesori, precum și consilieri de la școala unde merge copilul tău.

★ Vorbește cu un expert, cum ar fi un terapeut de familie, un psiholog pentru copii sau cu un consilier parental.

★ Caută sfaturi în cărțile de parenting, webinare sau podcasturi. Doar nu uita să pui totul în perspectivă, atunci când ieși în considerare sfaturile. Vezi dacă se potrivesc cu structura, stilul și valorile familiei tale. Dacă nu, continuă să cauți.

★ Reține că există numeroase și excelente feluri de a-ți crește copilul. Ferește-te de oricine ar încerca să te facă să crezi că metoda respectivă este singura posibilă.

★ Chiar dacă ai un plan, nu vei face de fiecare dată alegerea corectă. Vei greși, iar acest lucru este în regulă. Vestea bună este că orice faci atunci când ești calm este mai bine decât ce scoți din tine când ești nervos și frustrat. Fă tot posibilul să te controlezi; în scurt timp, copiii tăi îți vor oferi o altă ocazie să te străduiești.

★ În cele din urmă, nu uita că nu este treaba ta să le întreții fericirea copiilor. Emoțiile importante nu au nevoie să fie *reparate*, ele trebuie *simțite*. Copiii trebuie să învețe că nu este nimic în neregulă să se simtă triști, supărați, jenați sau confuzi și că, în cele din urmă, aceste

emoții vor trece. Dacă nu le poți tolera crizele de nervi, nici ei nu vor putea să o facă. Totul începe cu tine, așa că, pe cai și la treabă!

Ca să fie absolut clar, nu sugerez să renunți la orice speranță și să îți lași copiii să se sălbăticească. Bineînțeles că trebuie să stabilești reguli, să menții niște limite și să îi înveți despre comportamentul adecvat, conștiința de sine și vocile interioare, dar nu o vei face pentru ca ei să nu te mai provoace. O vei face pentru ca, într-o bună zi, cei mici să devină membri funcționali ai societății. Acestea sunt deprinderi pe termen lung, pe care mulți adulți încă nu le stăpânesc. Nu știu ce preferi tu, dar eu nu vreau să-mi petrec următorii câțiva ani pierzându-mi cumpătul în timp ce aștept ca fetele mele să nu îmi mai apese pe butoane.

Chiar pe măsură ce noi continuăm să ne învățăm copiii să aștepte la rând și să se spele pe mâini, trebuie să acceptăm și că nu putem controla fiecare aspect al comportamentului lor. Această conștientizare ne eliberează de ceea ce nu putem controla și ne ajută să ne concentrăm pe ceea ce *putem* controla, adică pe propriile declanșatoare și butoane. Vom spune o Rugăciune pentru noi înșine, ne vom ocupa de declanșatoarele noastre atunci când putem, îi vom accepta pe cei pe care nu îi putem suferi și vom deveni mai buni în a observa diferența. Primul pas, cel pe care îl vom explora în acest capitol, este identificarea propriilor factori declanșatori. Mulți dintre noi suntem mereu iritați, panicați sau enervați, într-o măsură sau alta, fără ca măcar să ne dăm seama (a) că se întâmplă asta sau (b) că acest lucru face mult mai probabilă pierderea cumpătului. Nu contează dacă factorul declanșator nu are nimic de-a

face cu micuți tăi. Ești un singur om, cu un singur set de butoane și, indiferent ce anume le declanșează, ele sunt tot acolo, așteptându-l pe copilul tău să le apese.

## ***Tot ce trebuie să știi despre declanșatoarele și butoanele tale***

În primul rând, sunt câteva lucruri pe care trebuie să le știi despre declanșatoare și butoane.

### **★ Declanșatoarele pot fi universale sau unice.**

Declanșatoare precum epuizarea, durerea cronică sau suferința pot întinde oricui nervii la maximum, indiferent de caracteristicile individuale, pe când factorii declanșatori unici au impact doar asupra unor oameni și nu a tuturor. De exemplu, zgomotul puternic (inclusiv muzica live, fie că vine de la copiii mei sau de la formația mea preferată) mă face să mă încordez și să devin irascibilă, în timp ce soțul meu pare total imun la el. Parentingul este mai ușor când zgomotele puternice nu te deranjează, așa că, bravo lui și... greu pentru mine! Nu pot face prea multe în această privință, în afară de (a) a accepta că acest lucru este o problemă pentru mine, (b) a mă enerva întruna pe soțul meu pentru că pe el nu-l deranjează deloc și (c) a încerca să minimizez zgomotul din viața mea, ori de câte ori pot. Dopuri de urechi, cineva?

**★ Declanșatoarele pot fi cronice sau acute.** Unele astfel de declanșatoare, cum ar fi o gleznă luxată sau

un proiect de lucru stresant, au un sfârșit ce poate fi anticipat. Cu alți factori declanșatori, cum ar fi un handicap permanent sau un istoric marcat de traume, putem trăi toată viața. Atunci când se întâmplă acest lucru, butoanele noastre pot fi întotdeauna un pic mai mari sau mai sensibile decât ar fi fost în alte condiții.

★ **Cu cât butoanele tale sunt declanșate și apăsate mai frecvent, cu atât mai repede și mai ușor vor fi apăsate în viitor.** Este o chestiune de neurobiologie simplă, mai exact principiul conform căruia neuronii care se activează împreună se conectează împreună. Învățarea unui instrument muzical este un exemplu excelent. Poți observa cum, pe măsură ce copilul tău exersează citirea notelor muzicale și interpretarea fiecărei note, în cele din urmă, creierul lui devine atât de bun la a coordona ceea ce vede și ceea ce face cu mâinile, încât poate fredona un cântec întreg fără să se concentreze la cum să miște fiecare deget. Același lucru este valabil și pentru factorii declanșatori, butoane și pierderea cumpătului, și este atât enervant, cât și dător de speranță. La fel cum putem „deveni mai buni” în a face crize de nervi, putem deveni mai buni și la a ne calma. Astfel, cu cât exersăm mai mult, cu atât mai repede, mai natural și mai ușor vom fi capabili să reacționăm în mod calm.

★ **Unele declanșatoare au legătură doar cu tine, nu și cu alții.** Acestea pot implica și alți oameni, inclusiv membrii familiei, prietenii, colegii, vecinii sau părinții pe care îi vezi în fiecare zi, când îți iei copilul de la

școală. Alți factori declanșatori pot fi bazați complet pe ceea ce se întâmplă în mintea sau în corpul tău, la un moment dat.

★ **Poți avea un anumit grad de control asupra unor declanșatoare, dar foarte puțin sau deloc asupra altora.** De exemplu, aș putea alege să nu răspund apelurilor telefonice desperate ale prietenei mele, în fiecare seară, dar nu pot face nimic în privința sirenei ambulanței care mă irită de fiecare dată când o aud. Scopul este să îți fie clară diferența și să începi să lucrezi pornind din acest punct.

★ **Declanșatoarele se pot schimba în timp.** După o vreme, dinamica, problemele și oamenii care obișnuiau să te enerveze s-ar putea să nu se mai regăsească pe radarul tău, în locul lor apărând alte provocări și preocupări care să te bage în priză ca pe instalația unui pom de Crăciun. Unele astfel de schimbări sunt destul de previzibile, iar altele, nu. De exemplu, dacă hrănirea unui sugar este deosebit de stresantă pentru tine, nu-ți face probleme. În câteva luni, se va hrăni singur. Tot așa, s-ar putea să constăți că atingerea fizică pe care creșterea copiilor o presupune a devenit acum un factor declanșator pentru tine, chiar dacă înainte nu era așa.

★ **Experiențele pozitive se pot transforma în declanșatoare.** Uneori, o experiență aparent fericită (cum ar fi nașterea unui copil sau obținerea unei promovări) îți poate aprinde butoanele din diverse motive, cum ar fi presiunea așteptărilor tot mai mari

din partea celorlalți, relații care se schimbă, teama de eșec sau, pur și simplu, faptul că orice fel de schimbare poate fi stresantă.

★ **Aptitudinile tale de adaptare ar putea, de fapt, să te provoace sau să îți activeze noi declanșatoare.** În cazul meu, am încercat să-mi gestionez anxietatea și să-mi stimulez energia consumând ciocolată și cafea, dar orice ușurare simțeam pe moment era anulată de consecințele pe termen lung ale creșterii în greutate și ale epuizării cronice. Mulți părinți răspund la sentimentele și experiențele neplăcute punând mâna pe telefon sau pe un pahar cu vin, ambele riscând să le aprindă butoanele chiar în timp ce ei încearcă să le calmeze.

★ **Parentingul poate fi un factor declanșator.** Creșterea copiilor va scoate la iveală vulnerabilități și butoane pe care nici măcar nu știai că le ai, cel mai probabil, legate de copilăria ta. Revii la relația părinte-copil, pentru prima dată de când nu mai ești copil, și, chiar dacă de data aceasta tu ești adultul, creierul și corpul tău tind să uite uneori acest lucru. Așadar, dacă părinții tăi țipau la tine de fiecare dată când împrăștiaai cerealele pe jos, accidentele de acest fel pot fi un factor declanșator pentru tine, chiar dacă înainte nu erai genul care să se enerveze din cauza unui pahar cu lapte vărsat pe covor.

***Varianta ta:***

**CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ EȘTI PROVOCAT**



Este foarte posibil ca, într-o măsură sau alta, să fii provocat în fiecare zi, într-un moment sau altul, și să nu bagi de seamă. Sistemul tău nervos nu a evoluat pentru a înțelege, ci pentru a supraviețui. Sistemului tău limbic nu îi pasă dacă îți dai seama că te alarmezi, el încearcă doar să te țină în viață. Acesta este motivul pentru care creierul nostru răspunde la stres în mod reflex – accelerându-ne bătăile inimii, încordându-ne mușchii și dilatându-ne pupilele –, în loc să deturneze resursele și energia către cortexul nostru prefrontal, care ne-ar face să observăm când suntem provocați și ne-ar determina să ne calmăm și să gândim clar.

Din fericire, putem deveni mai buni la a observa când butoanele noastre au devenit deosebit de sensibile și ușor de apăsat, ceea ce reprezintă primul pas, esențial, spre a le calma. În general, factorii declanșatori se manifestă în gândurile noastre, în sentimente, senzații corporale și comportamente. În cadrul acestor patru categorii, fiecare persoană are manifestări diferite, așa că va fi important să le recunoști pe ale tale. (mai multe despre asta, în Capitolul 8)

Iată câteva manifestări comune:

- ★ Anxietate, obsesii, griji sau blocaje în gândire.
- ★ Îți imaginezi (în mod frecvent sau cronic) că o iei rază în situația dată, precum personajele din filmul

*Thelma și Louise*, fie aruncându-te de pe o stâncă, fie pierzându-te printre raioanele dintr-un hipermarket, pentru câteva ore.

★ Ești irascibil și te enervezi ușor.

★ Le cauți nod în papură și stai mereu cu ochii pe copii, soț/soție sau pe orice alt suflet nefericit care are ghinionul să îți iasă în cale în clipa respectivă (aceasta poate include trimiterea de mesaje sâcâitoare sau grosolane pe telefon, pe rețelele sociale sau pe e-mail).

★ Faci comentarii răutăcioase în șoaptă sau dai ochii peste cap.

★ Ai poftă de dulce, de ceva de ronțăit, alcool, nicotină sau de alte droguri.

★ Îți zgândări pielea sau cojile de la răni, sau îți rozi unghiile (Și adulții fac asta!)

★ Pui mâna pe telefon sau verifici în mod repetat conturile de social media.

★ Te stresezi să faci ce ai de făcut ACUM. (În cazul meu, este vorba despre mașina de spălat vase. Când sunt provocată, o mașină de vase care trebuie golită devine o urgență.)

★ Te grăbești în mod inutil.

★ Simți tensiune în umeri, maxilar, spate, călcâie sau în orice altă parte a corpului.

★ Și, desigur, îți pierzi cumpătul față de copiii tăi.

### **NU POȚI SĂ MĂNÂNCI, SĂ BEI SAU SĂ CHELTUI BANI PENTRU A SCĂPA DE FACTORII DECLANȘATORI**

**B**ĂUTURA, CONSUMUL DE DROGURI, jocurile de noroc, mâncatul compulsiv, consumul de pornografie sau cheltuielile excesive sunt reacțiile frecvente atunci când ești provocat. Din păcate, ele nu funcționează. Te pot distra sau îți pot amorti simțurile pentru câteva ore, dar, în final, va rezulta că nu ți-ai înfruntat factorul declanșator și nici nu ai avut grijă de tine. Nu faci decât să te afunzi și mai mult și să ajungi dependent.

Dacă te lupți cu oricare dintre aceste probleme, continuă să citești această carte. Strategiile din capitolele următoare te vor învăța cum să reacționezi în mod adecvat la factorii declanșatori dificili. Dar chiar și așa, dacă te confrunți cu o dependență, s-ar putea ca acestea să nu fie suficiente. Provocările tale nu reprezintă un eșec moral și nu înseamnă nici că ești un părinte rău sau un om îngrozitor. Pur și simplu, te confrunți cu ceva care te depășește. Poate părea imposibil să găsești timp, bani, resurse sau pe cineva care să aibă grijă de copii, dar poate fi și cea mai importantă alegere pe care ai făcut-o vreodată pentru tine, pentru copiii tăi și pentru familia ta. Ia legătura cu un prieten, cu medicul tău, cu un terapeut, cu un membru al clerului sau cu un grup de sprijin. Vindecarea și schimbarea nu sunt ușoare, dar sunt posibile și, cu siguranță, merită efortul.

## ***Cele mai frecvente declanșatoare***

Suntem pregătiți să explorăm care ar putea fi declanșatoarele tale. (De asemenea, la finalul acestei cărți, vei găsi o listă suficient de lungă, în cazul în care ai nevoie de ajutor suplimentar pentru a le identifica.)

Scopul este să ne dăm seama ce anume îți aprinde butoanele și le face foarte ușor de apăsat, astfel încât să poți lua măsuri eficiente pentru a te calma, atât preventiv, cât și ca reacție în momentele dificile. Iată câțiva dintre cei mai frecvenți factori declanșatori întâlniți la părinții pe care îi cunosc și pe care îi consiliesc:

**EXTENUARE CRONICĂ.** Chiar dacă ai parte de opt ore de somn în fiecare noapte, s-ar putea să nu fie un somn de calitate. În plus, stresul cronic, faptul că ești mereu ocupat și copleșit te vor face să te simți epuizat la sfârșitul zilei.

***MULTITASKING ÎN TIMP CE TE AFLI ÎN PREZENȚA COPIILOR TĂI.***

Ideea că oricare dintre noi poate face mai multe lucruri în același timp este un mit. Dacă cel puțin unul dintre acele lucruri îi implică pe copii, este mai bine să uiți de el. Încercarea de a face prea multe lucruri simultan crește inutil nivelul de stres. (Acesta este un factor declanșator foarte important și subapreciat, astfel că i-am dedicat tot Capitolul 4.)

ANXIETATEA, care poate include gânduri pline de neliniște că nu te descurci cum trebuie, senzația că nu mai ai răbdare sau că ești agitat, dificultăți de concentrare, iritabilitate, tensiune musculară, faptul că obosești ușor și dificultatea de a adormi.

SMARTPHONE-UL, inclusiv faptul că ești în permanență conectat și disponibil, nebunia rețelelor sociale și notificările insidioase, care îți distrag atenția tot timpul.

SCHIMBĂRI MAJORE ÎN VIAȚĂ, inclusiv deces, divorț, relocare, pierderea locului de muncă, boală sau vătămare. Acestea sunt momentele din viață în care avem cea mai mare nevoie să ne intensificăm grija față de noi înșine și, de asemenea, momentele în care este cel mai puțin probabil să facem acest lucru. Ah, ce ironie!

## JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI CARE FUNCȚIONEAZĂ CA FACTORI DECLANȘATORI

**E**STE FOARTE UȘOR să observi care sunt cele mai dăunătoare declanșatoare, cum ar fi bolile grave sau accidentele, dar, până și experiențele aparent nevinovate ne pot provoca. De exemplu, meciul de fotbal al copilului tău. Dacă îți place să îți privești copiii jucând fotbal și să stai de vorbă cu ceilalți părinți, este minunat. Dar, pentru mulți părinți, meciurile pot deveni urlașe arene pentru factorii declanșatori. Soarele arzător, stresul de a nu cunoaște pe nimeni, presiunea socială de a arăta bine și de a spune ceva cât de cât de amuzant, dubiile în privința copilului dacă este sau nu bun la sporturile în echipă, plictiseala și dorința inerentă de a-ți verifica telefonul (ca să nu mai vorbim de vina pe care o simți de fiecare dată când faci asta). Nu este nevoie de prea mult pentru a transforma un nevinovat teren de fotbal într-un potențial câmp minat.

Din fericire, există ceva ce poți face în privința asta. Primul pas este să recunoști că iubești fotbalul sau activitățile legate de fotbal. Acest lucru nu înseamnă că ești un părinte rău sau că nu-ți iubești copilul, înseamnă doar că nu-ți place fotbalul. Atâta tot. Nu transforma asta în ceva mai important decât este.

Apoi, poți decide ce vei face în continuare. Dacă te simți obligat să te duci la meciul ăla afurisit, atunci anticipează care vor fi factorii declanșatori și pregătește-te să le faci față. Mănâncă un mic dejun consistent și ia la tine ceva de ronțăit și apă. Pune-ți o pălărie. Ia cu tine un scaun și o carte. Dă câteva ture pe jos, în jurul terenului. Pune-ți căștile în urechi și ascultă un audiobook sau un podcast bun. Nu-ți mai bate capul cu ce cred ceilalți. (Nu este ușor, dar te vei obișnui și, odată ce vei reuși, te vei simți un om inteligent. Încearcă să nu uiți că nu ești un părinte neglijent, ci dimpotrivă, ai grijă de tine, ca să nu-ți pierzi cumpătul.)

Mai există o opțiune: nu te duce la meci. Trimite-ți partenerul sau bunicul copilului, sau roagă un alt părinte să-ți ducă acolo copilul sau să îl aducă înapoi. Există multe feluri în care îi poți fi alături copilului și nu trebuie să le faci tu pe toate. Renunță la lucrurile care te provoacă și vei avea mai mult timp și energie pentru celelalte. (În caz că nu te-ai prins imediat, strategia asta nu se aplică doar când vine vorba de fotbal. Dacă turneele de robotică, lecțiile de clarinet sau simulările Model United Nations\* reprezintă o provocare pentru tine, ia cu tine căștile, fă o plimbare pe afară sau apelează la o deplasare cu mașina în grup. Fă efectiv tot posibilul să elimini din viața ta respectivul factor declanșator.)

\* Model United Nations, Model UN sau MUN constituie o simulare educațională și/sau o activitate academică în care elevii pot învăța despre diplomație, relații internaționale și Organizația Națiunilor Unite. Activitățile MUN îi implică în mod activ pe participanți și îi învață să vorbească în public, să dezbată și să scrie, dezvoltându-le gândirea critică, abilitățile de lucru în echipă și abilitățile de conducere. Deși elevii participă de obicei la activitățile MUN în afara programului școlar, există și școli care oferă modelele ONU ca materie, în vederea dobândirii de către elevi a unei înțelegeri mai profunde asupra problemelor actuale ale lumii (n. red.).

## **MINUNAT! MULȚUMESC MULT!**

# **Și-acum ce-ar trebui să fac, mai exact?**

Unuia dintre mentorii mei în domeniul asistenței sociale îi face plăcere să-mi amintească faptul că dobândirea perspectivei reprezintă premiul de consolare, premiul acordat în glumă persoanei care termină cursa ultima sau care o ratează complet. Treaba asta va avea sens pentru aceia dintre voi care se întreabă ce ar trebui să facă acum.

Nu trebuie să-ți rezolvi declanșatoarele și nici să le elimini. Mai degrabă, vreau să te concentrezi pe Conștientizare, Acceptare și Acțiune.

Conștientizarea înseamnă să recunoști când există riscul să fii provocat sau să recunoști când ești provocat. Asta este tot. În Capitolul 8, vom vorbi mai pe larg despre abilitatea de a observa, de ce este atât de importantă și cum să ți-o dezvolti.

Următorul pas este acceptarea faptului că anumite experiențe sau evenimente te provoacă. Asta nu înseamnă să te dai bătut și să le permiți să te copleșească. Trebuie doar să fii conștient de realitatea vieții tale. Așadar, dacă în clipa asta reacția ta la acest capitol este să închizi ochii strâns, să îți bagi degetele în urechi și să cânti cât poți de tare LALALALALALALALALALALALA, ei bine, poate că este timpul să încerci altă tactică. Dacă schimbul de mesaje cu fratele tău este pentru tine un factor declanșator, e momentul să recunoști și să te gândești la ce vei face în privința asta. Ești adult acum, te vei descurca.

OK, așadar, ai pus cap la cap cele două piese – conștientizarea și acceptarea – (ah, de-ar fi așa ușor!). Ești gata de acțiune. Iată ce opțiuni ai: rezolvă problema sau învață să trăiești cu ea.

Să începem cu rezolvarea, pentru că este cea mai bună variantă. Nu ar fi grozav dacă am putea face ca declanșatoarele să dispară, pur și simplu? Da, ei bine, nu mai suntem în Kansas, Toto<sup>\*\*\*\*\*</sup>. Rezolvările de durată sunt puține și rare, așa că, dacă ai una la dispoziție, nu o lăsa să-ți scape!

Dacă poți renunța la jobul ăla mizerabil sau poți purta căști care izolează fonic în tren, dacă poți demisiona din comitetul ăla ori dacă, în sfârșit, poți să te iei la hartă cu părinții tăi în legătură cu vizita lor surpriză, dacă poți să-ți miști fundul până la fizioterapie ca să rezolvi problema la umăr, ei bine, fă-o odată!

Dacă, însă, nu-ți poți rezolva declanșatoarele, trebuie să înveți să trăiești cu ele.

Vom vorbi mai pe larg despre ce înseamnă să trăiești cu declanșatoarele tale în capitolele următoare și vreau, înainte de toate, să-ți ofer un exemplu din viața mea. Într-o vacanță recentă, eu și familia ne aflam la un mic restaurant, așteptând să prindem și noi un loc pentru a lua micul-dejun. Nu era decât o singură încăpere, cu lumini fluorescente și plină cu oameni. Era gălăgie, iar oamenii tot dădeau peste mine în timp ce se îndreptau spre locurile lor sau ieșeau de acolo. Mi-era foame, iar în noaptea aceea nu dormisem bine în camera de hotel. Declanșator. Declanșator. Declanșator. Eram un buton roșu uriaș, iar copiii îl apăsau la maximum. Vorbeau



prea tare, arătau spre oameni, se atârnavă de brațele mele, mă călcau pe picioare și puneau un milion de întrebări fără rost.

Lucram la această carte, așa că eram conștientă că eram provocată. De asemenea, vorbisem cu soțul meu despre asta, așa că și el se gândea la același lucru. A văzut că eram pe punctul să izbucnesc, astfel că, în clipa în care am reușit să ne așezăm, m-a pus să mă așez pe scaunul cel mai apropiat de perete (unde era cel mai puțin probabil să fiu bruscată sau lovită) și le-a rugat pe fete să mă lase în pace până când avea să vină mâncarea.

În mod normal, m-aș fi enervat și probabil că m-aș fi răstit la el să nu mai dea ordine, să nu-mi mai spună unde să mă așez și să nu mă mai trateze de parcă aș fi instabilă mintal (deși, în clipa aceea, eram cât se poate de instabilă). Eram însă *conștientă* că urma să explodez, așa că i-am acceptat *ajutorul* și m-am așezat în colț. Soțul meu s-a apucat să le țină de vorbă pe fete, așa că am putut să-mi văd liniștită de cafeaua mea și să respir. După ce am terminat masa, am decis să ne întoarcem la hotel pe jos în loc să luăm un taxi, întrucât știam că mișcarea în aer liber era pentru mine cea mai eficientă metodă de a-mi calma sistemul supraîncălzit. Aceste *acțiuni* – respirația, mâncatul, ieșitul afară și mersul pe jos – m-au ajutat să mă calmez, atât cât poate fi de calm un părinte în vacanță cu doi copii. Întrucât nu există o soluție unică pentru a gestiona modurile în care mă provoacă stimularea senzorială, învăț să mă adaptez la ea.

---

\*\*\*\*\* Replică din cartea *Vrăjitorul din Oz*, care poate fi interpretată ca ieșirea din zona de confort, a nu mai fi într-o zonă cunoscută (n. red.).

## CAPITOLUL 4

**Să faci mai puțin te va ajuta să nu-ți pierzi cumpătul**

***Grija față de sine pentru cei care  
disprețuiesc acest tip de grijă***

***Multitasking-ul – nu atât  
de grozav pe cât  
am vrea să credem***

***Telefonul te face să-ți  
pierzi cumpătul***

În următoarele patru capitole, vom explora 11 practici care îți vor calma sistemul nervos, îți vor menține creierul limpede și funcțional (atât cât poate deveni de limpede și de funcțional creierul tău încețoșat de părinte) și vor reduce dramatic probabilitatea de a te răsti la copiii tăi. Îmi dau seama că un părinte ocupat are o mulțime de responsabilități, așa că, de dragul sănătății tale mintale, vom începe cu patru lucruri care nu sunt negociabile: *single-tasking*, somn, sprijin și autocompasiune.

S-ar putea să ți se pară că toate acestea seamănă dubios de mult cu grija față de sine, știu. Dacă grija față de propria persoană nu este ceva care să te

preocupe sau îți pare o mare indulgență, ține minte următorul lucru: nu faci asta pentru tine sau doar pentru tine. O faci pentru copiii tăi, pentru relația ta cu ei și, în general, pentru o dinamică a familiei mai calmă. De asemenea, o faci ca să te simți mai puțin ca un nebun care își iese mereu din fire; te poți gândi la toate acestea ca la niște **Chestii Pe Care Trebuie Să Le Faci Ca Să Nu-ți Pierzi Cumpătul Față De Copiii Tăi**, dacă asta te ajută să te simți mai bine.

Oricât de potrivită ar fi, sintagma „chestii pe care trebuie să le faci ca să nu îți pierzi cumpătul” este destul de greoaie (și formează un acronim teribil), așa că vom numi aceste 11 practici **PrRB**-urile tale: Practici de Reducere a Butoanelor. Am ales aceste PrRB-uri pentru că sunt gratuite, simple, bazate pe dovezi și sunt special concepute pentru a reduce dimensiunea și sensibilitatea butoanelor tale.

Totuși, aceste schimbări vor necesita timp și energie din partea ta. Hei! Dacă ar fi fost ușor și simplu să te controlezi, ai fi făcut-o până acum, nu? Vestea bună este că vei avea mai mult timp și energie atunci când nu le vei mai irosi atât de mult răstindu-te la copiii tăi. Cealaltă veste bună este că va fi mai puțin probabil să scapi, să pierzi, să spargi sau să uiți diverse, să spui, să scrii pe e-mail sau în social media lucruri pe care, de fapt, nu vrei să le spui cuiva. Practic, îți vei petrece mai puțin timp din viață curățând mizerii inutile. Ah! Și vei fi, probabil, mai sănătos, iar starea ta de spirit se va îmbunătăți și ea.

## PRACTICI DE REDUCERE A BUTOANELOR (PrRB-uri)

**ATĂ O LISTĂ COMPLETĂ** a tuturor PrRB-urilor din această carte și capitolele unde le găsești:

**CAPITOLUL 4:** *Single-tasking*

**CAPITOLUL 5:** Somn. Sprijin. Autocompasiune

**CAPITOLUL 6:** Simplifică. Odihnește-te. Caută liniștea.  
Încetinește. Spune *mulțumesc*. Respiră.

**CAPITOLUL 7:** Distanțare față de copiii tăi

## *Cum să excelezi la PrRB-uri*

Pe măsură ce te avânți în aceste schimbări de viață, te rog să nu te întrebi dacă ți-ai cumpărat hainele sau gadgeturile potrivite (complet inutile) sau dacă ai ales modul „corect” sau „greșit” de a face asta, ori dacă o faci perfect sau nu. Acest tip de gândire în alb sau negru este drumul spre eșec, așa că încearcă să renunți la el. În schimb, ia în considerare următoarele două întrebări, în timp ce te gândești la o modalitate de a integra aceste practici în viața ta încărcată:

**ESTE O PRACTICĂ APLICABILĂ?** Poți cu adevărat să faci ce îți cer eu să faci? Dacă nu, poți modifica practica, astfel încât să funcționeze pentru tine? Sau poți găsi altceva

care să funcționeze mai bine? Aceste Practici de Reducere a Butoanelor sunt concepute pentru a putea fi aplicate de oricine, așa că, dacă ești absolut convins că nu poți face mai multă mișcare fizică sau nu poți lua o pauză de la telefon pentru o oră, în fiecare seară, poate că ai un stil de viață care chiar nu îți permite să schimbi nimic așa încât să nu-ți mai pierzi cumpătul față de copiii tăi. Te rog să reții că *nu* am spus că ești incapabil din fire să nu-ți pierzi cumpătul. Am spus că stilul tău de viață nu se potrivește cu ideea de a sta calm în fața micuților care îți apasă pe butoane. Sper că poți vedea diferența.

**FUNCȚIONEAZĂ?** Te ajută această practică să nu îți mai pierzi la fel de des cumpătul față de copiii tăi? Dacă da, este minunat! Dacă nu, atunci gândește-te dacă (a) faci cu adevărat lucrul pe care pretinzi că îl faci și (b) dacă i-ai acordat suficient timp pentru a începe să funcționeze. În cazul în care răspunsul la oricare dintre cele două întrebări este „nu”, este în regulă. Poți oricând să o iei de la capăt. Roma nu a fost construită într-o zi, așa cum nici tu nu te vei aduna într-o zi. Oricum, dacă ai încercat aceste practici timp de cel puțin câteva săptămâni și încă îți pierzi cumpătul la modul serios, atunci trebuie să recurgi la altceva. Analizează-ți declanșatoarele și încearcă să observi orice tipar *ce, când, unde și de ce* legat de izbucnirile tale. Ai putea dobândi, astfel, mai multă claritate în ceea ce ar trebui să încerci să faci în continuare.

## CÂND VIAȚA PE CARE O AI FACE CA TU SĂ NU REUȘEȘTI SĂ-ȚI PĂSTREZI CALMUL

**T**OCCMAI AM SPUS CĂ, dacă ai constatat că îți este absolut imposibil ca, în viața de zi cu zi, să îți faci timp pentru somn, mișcare și relaxare, atunci poate că ai un stil de viață care nu îți permite, pur și simplu, să îți păstrezi calmul față de copiii tăi. Aceasta este o afirmație îndrăznească, știu, dar este și adevărată. Nu uita, nu este vorba despre tine, ci despre contextul în care ești părinte. Am lucrat cu mulți părinți care s-au luptat cu această problemă și este, într-adevăr, o situație dificilă.

Totuși, schimbarea este posibilă. Nu este ușoară și poate necesita timp și mult sprijin pentru a o înțelege, dar este posibilă.

Iată câteva exemple de schimbări de viață semnificative, pe care prietenii și clienții mei le-au făcut ca reacție la provocările vieții și ale parentingului:

- ★ Renunțarea la majoritatea, dacă nu chiar la toate oportunitățile de voluntariat sau la activitățile opționale.
- ★ Reducerea drastică a numărului de activități ale copiilor, cum ar fi sporturile, lecțiile de muzică sau diverse cluburi sau grupuri de after-school.
- ★ Apelul la prieteni și la familie pentru mai mult sprijin concret și consecvent, inclusiv în ceea ce privește îngrijirea celor mici în schimburi periodice și transportul lor în regim de ride-sharing, ori de câte ori este posibil.
- ★ Trecerea de la full-time la part-time, la serviciu.
- ★ Renunțarea completă la job (cel puțin, pentru moment).
- ★ Angajarea unei bone, a unui *au pair*, babysitter sau ajutor parental.

Luarea în calcul a unor astfel de schimbări poate părea copleșitoare, dacă nu chiar imposibilă. Poate fi de ajutor să îți amintești că aceste schimbări nu trebuie să fie permanente. Acordă-ți ție și familiei tale timpul necesar pentru a vă liniști, pentru a vă calma și pentru a readuce lucrurile pe făgașul normal. Ulterior, poți reevalua situația.

Alte câteva observații despre PrRB-uri:

★ Folosesc cuvântul *practică* într-un mod foarte specific, concret și nu mă refer la a practica o meserie (cum ar fi într-un cabinet stomatologic sau de avocatură) sau la ceva pe care *te gândești* să îl faci ocazional. Știi la ce mă refer. Să te îmbraci cu echipamentul de sală, iar apoi să stai pe canapea și să-ți verifici e-mail-urile, în loc să faci exerciții. Ei bine, asta nu înseamnă că faci mișcare. Trebuie să te ridici de pe canapea.

★ În plus, aceste practici sunt *dependente de doză*, ceea ce este doar un mod sofisticat de a spune: cu cât o faci mai mult, cu atât vei simți mai mult beneficiile. Nu spun că ar trebui să dormi 15 ore pe zi (deși, nu-i așa că sună frumos?). Totul ține de echilibru, dar, cu cât ești mai consecvent atunci când exersezi, încetinești viteza sau respiri, cu atât mai mult vei reuși să-ți păstrezi calmul când lucrurile se încing.

★ Apropo de doze, cu cât îți este mai greu, cu atât ai mai mare nevoie de PrRB-urile tale. Când ești bolnav de gripă, ai nevoie de mai multă odihnă decât de obicei. Atunci când anxietatea ta crește vertiginos, încearcă să faci un singur lucru odată, nu mai multe, cere ajutor și fă mișcare. Acestea fiind spuse, te rog, nu aștepta până în ultima clipă ca să te apuci de treabă. Este și așa destul de dificil să dezvolti obiceiuri noi, nu îngreuna și mai mult lucrurile așteptând să ajungi în ultimul hal ca să mai începi ceva nou.



★ În definitiv, trebuie să îți exersezi PrRB-urile în mod regulat. Ceea ce faci în fiecare zi este mai important decât ceea ce faci din când în când. Așadar, nu-mi veni cu balivernele pe care mi le-a spus fiica mea cum că ea nu mai trebuie să facă pipi la oliță niciodată, întrucât a făcut deja pipi o dată și gata, mulțumesc foarte mult! Ține-te cât poți de serios de PrRB-urile tale și nu renunța atunci când se întâmplă să te pierzi din nou cu firea. Pur și simplu, ridică-te și ia-o de la capăt.

★ Ia în considerare principalii factori declanșatori și începe cu practicile care îți par cel mai ușor de abordat. Dacă ești mereu extenuat, concentrează-te pe somn. Dacă te simți constant copleșit sau îți pierzi mereu cheile, încearcă să simplifici lucrurile și să treci la *single-tasking*.

Nu este cine știe ce mare filosofie și nu trebuie să fie ceva exagerat. Nu îți cer să devii vegan sau adept al hot-yoga (doar dacă nu cumva asta funcționează pentru tine, caz în care, dă-i drumul). Acestea sunt practici mărunte și simple, care nu necesită echipament sofisticat și aproape toate sunt gratuite. Gândește-te la ele în felul următor: nu trebuie să fii un părinte de nota 10. Încearcă să obții un 9 perfect: dacă reușești să reții acele PrRB-uri în aproximativ 80% din timp este minunat.

Dacă le-am permite copiilor noștri să se lase de școală de fiecare dată când nu reușesc să ia un test, aceștia ar fi complet needucați și, chiar mai rău, am fi nevoiți să conviețuim cu ei zi de zi. Motivul pentru care continuăm să-i trimitem înapoi la ore este același

pentru care trebuie să te ții de practicile astea, chiar și atunci când este greu. Exersând mai mult, copiii vor lua note mai bune la teste, iar tu vei deveni mai bun la a nu-ți mai pierde cumpătul.

Există patru practici principale: *Single-tasking*, Somn, Susținere și Autocompasiune. (Da, aproape toate încep cu litera *S* și, da, sunt foarte deșteaptă. Mulțumesc că ai observat!) Practic, *scopul este să faci un singur lucru odată pe timpul zilei, și un singur lucru odată noaptea (să dooooormi), să primești cât de mult ajutor poți și să fii mai indulgent față de tine atunci când lucrurile se întâmplă oricum să meargă prost*. Aceste patru PrRB-uri nu sunt negociabile, iar capacitatea de a te concentra pe un singur lucru odată este o strategie foarte importantă în păstrarea cumpătului, astfel că ne vom petrece restul acestui capitol discutând-o.

## ***Cum m-a învățat soțul meu să ignor vasele nespălate***

„Sunt epuizată. Am terminat. T.E.R.M.I.N.A.T. TERMINAT. Ia-i pe copiii ăștia de lângă mine, cât eu mă cufund în cadă și mă uit pe pereți.” Cu aceste cuvinte îmi întâmpinam eu soțul de fiecare dată când îi pasam fetele, după ce petrecusem mult timp singură cu ele. Indiferent cât de bine sau de aiurea s-ar fi purtat, parentingul mă obosea, mă stresa și mă aducea în punctul de a-mi pierde cumpătul.

Soțul meu, pe de altă parte, nu părea niciodată atât de copleșit după o zi cu fetele. Îl întrebam cum a fost,

îmi spunea „bine”, și chiar vorbea serios. Nu că fetele noastre ar fi fost întotdeauna niște îngeri cu el, dar, cumva, comportamentul lor imprevizibil și faptul că aveau nevoie de foarte multă atenție nu-l deranjau la fel ca pe mine.

Cu timpul, am ajuns să fiu curioasă în legătură cu această diferență. Care era secretul lui (în afară de faptul că, spre deosebire de mine, este o ființă umană mai stabilă din naștere)? Se întâmpla chiar în perioada în care începusem să învăț și să practic *mindfulness*, care, în esență, înseamnă observare. Unul dintre primele lucruri pe care le-am observat de fiecare dată când mă întorceam acasă de la cursul de *mindfulness* era că toată casa era un dezastru. Nu era nevoie să întreb ce făcuseră soțul meu și fetele cât fusesem eu plecată, jucăriile împrăștiate prin sufragerie erau un indicator că jucaseră *Memory* și că făcuseră un puzzle, vasele murdare de pe blat îmi dezvăluiau ce mâncaseră la cină și mi-am dat seama că poveștile despre ursuleții Berenstain fuseseră citite la greu, pentru că am găsit cărțile împrăștiate pe canapea.

Reacția mea imediată la casa dezordonată era un amestec de exasperare, frustrare și înfrângere totală. Cel mai mult, însă, eram supărată. Eu niciodată nu lăsam casa așa, când eram singură cu fetele. Aproape întotdeauna, soțul meu venea acasă și găsea blatul curat, o mașină de spălat vase care *zumzăia* ușor și o sufragerie ordonată. De ce nu putea să facă și el același lucru?

Ne-am certat de mai multe ori pe această temă, înainte de a-mi da seama că starea casei și starea sănătății mele mintale erau legate, dar nu în modul în

care credeam eu. Dezordinea este pentru mine un factor declanșator major (deși nu eram conștientă de această legătură la momentul respectiv), așa că, atunci când eram cu fetele, făceam în mod constant ordine și curățenie. Alegeam un cartonaș din jocul *Candy Land*, mutam personajul și, până să îmi vină rândul din nou, împătureau câteva prosoape, în tot acest timp înjurându-l în gând pe cel care inventase jocul acela plictisitor. Citeam cu voce tare dintr-o carte cu poze în timp ce revizuiam în minte lista cu ce aveam de făcut, aplanam certuri în timp ce tăiam castraveți sau le trimiteam mesaje prietenelor în timp ce înveleam animalele din pluș în păaturi confecționate din prosoape de bucătărie. În loc să stau cu fetele la masă, profitam de ocazie să golesc mașina de spălat vase sau să scriu o listă de cumpărături.

Nu aveam astâmpăr și eram mereu stresată, în primul rând pentru că încercam să fac mai mult de un singur lucru în același timp. Soțul meu nu făcea asta. Când era cu fetele, petrecea timp doar cu ele. Pe de o parte, la sfârșitul zilei, casa era un dezastru, dar, pe de altă parte, el nu era un ghem de nervi, un buton roșu aprins, care aștepta să fie apăsat. Diferența era că eu făceam constant *multitasking*, iar el, nu.

Odată ce mi-am dat seama de toate acestea, am început să-mi schimb obiceiurile (fără să recunosc nimic în fața soțului meu, bineînțeles). Acum, vasele stau murdare în chiuvetă până la sfârșitul zilei. Podeaua este plină de jucării, iar markerele rămân pe masa din bucătărie, până când fetele fac ordine pentru ultima dată în acea zi înainte de a merge la

culcare. (Dacă dezordinea mă calcă pe nervi înainte de sfârșitul zilei, ne oprim din joacă și ne rezervăm câteva minute pentru a strânge în jur.)

Oricum, curățenia rareori durează mai mult de 20 de minute și sunt mult mai puțin morocănoasă, atât în timp ce o fac, cât și după aceea. Acum, ori de câte ori observ că devin tensionată sau stresată în relația cu fetele, primul lucru pe care îl fac este să încerc să-mi dau seama dacă fac sau nu *multitasking*. Dacă da, îi ofer o pauză creierului meu și încerc să mă concentrez pe ceea ce am în fața mea, iar asta mă calmează inevitabil.

## ***Multitasking-ul este un mit***

Sper că ți-ai dat seama până acum că *multitasking*-ul chiar nu este o bucurie. Este doar un cuvânt pe care noi, cei naivi, îl folosim pentru a ne amăgi să credem că putem face mai multe lucruri în același timp. Din păcate, nu este așa, iar noi refuzăm să renunțăm la acest vis, alegând în schimb să ne împărțim atenția între tălțeeii fierbinți, a scrie corect pe telefon în timp ce acesta sună, și asta în timp ce îi spunem unui copil să tragă apa la toaletă. Din nefericire, corpul și atenția noastră nu pot ține pasul cu perpetua trecere de la un *task* la altul (așa cum se definește acest termen, în mod oficial), motiv pentru care ajungem să scăpăm tălțeeii pe jos și să scriem greșit cuvintele, la care se adaugă faptul că la toaletă apa nu este trasă niciodată, iar rezultatul final este o colosală și complet inutilă explozie de stres.

Apropo, acesta este un moment bun pentru a vorbi despre stres, un cuvânt pe care îl folosim frecvent, de cele mai multe ori însă fără a-i da un sens clar. Iată definiția care îmi place mie: *stresul este convingerea, sentimentul sau gândul că nu putem face față lucrurilor care ni se întâmplă*. Nu contează dacă este vorba de un copil care are febră, de un accident sau de rufele ude care ar fi trebuit așezate în uscător cu o seară înainte. Dacă, din orice motiv, crezi că nu dispui de priceperea sau de resursele necesare pentru a face față situației, te vei simți stresat. Uneori, impresia ta va fi corectă: nu te poți descurca și trebuie să obții sprijin, ajutor sau sfaturi. Cu toate acestea, există o mulțime de momente în care te stresezi din cauza unei situații pe care ești deplin capabil să o gestionezi.

Oricum ar fi, dacă simți că ești depășit de situație, sistemul tău nervos va intra în stare de alarmă, ceea ce te va expune unui risc ridicat de a-ți pierde cumpătul față de copiii tăi.

*Multitasking*-ul este o modalitate sigură de a te păcăli singur în a crede că nu poți face față la ceea ce ți se întâmplă. Cu cât jonglezi cu mai multe mingi în aer, cu atât este mai probabil să scapi una, nu-i așa? Bineînțeles că vor exista momente în care nu vei avea niciun control asupra numărului de mingi care zboară spre tine, caz în care poți fie să găsești pe cineva care să te ajute să le prinzi pe unele dintre ele, fie să accepți că altele vor cădea, ori să-ți menții capul plecat, până când, în cele din urmă, numărul de circ se termină. Vei fi surprins de cât de multe mingi poți

alege să lași jos, chiar și pentru două sau zece minute, și cât de puțin stresat te simți atunci când ai doar o minge la care să fii atent.

De asemenea, cercetările au demonstrat că *multitasking*-ul ne crește nivelul de stres în mod indirect, în următoarele feluri:

★ **Ne distrage atenția** și crește probabilitatea ca noi să scăpăm pe jos afinele, să ne pierdem permisul auto sau să uităm să-i punem centura celui mic, în scaunul special din mașină.

★ **Ne crește anxietatea și ne reduce creativitatea**, ceea ce înseamnă că ne facem griji mai mult decât este necesar și ne este mai greu să găsim răspunsuri și soluții eficiente.

★ **Crește probabilitatea ca noi să ratăm informații și indicii importante.** Dacă am fi observat că celor mici li se face foame sau că sunt prea obosiți, am fi putut să le dăm o gustare sau să îi punem la un pui de somn, înainte să facă ei o criză de nervi.

★ **Ne face mai puțin eficienți**, pentru că de fapt ajungem să facem lucrurile doar pe jumătate, ceea ce înseamnă că ne va lua de două ori mai mult timp să terminăm ce am început, asta presupunând că nu stricăm nimic pe parcurs.

*Multitasking*-ul este universal și perfid, mai ales atunci când nici nu suntem conștienți că îl facem. Categorie, este una dintre cele mai comune și subapreciate cauze ale pierderii cumpătului în rândul părinților. Încercarea de a face mai mult de un lucru

în același timp este, în mod inerent, un factor declanșator. *Multitasking*-ul ne păcălește să credem că suntem productivi și adulți și minunați, când, de fapt, nu face decât să ne azvârle într-un hău.

Acum, în timp ce ne adâncim în acest subiect, te rog să nu te sperii. Nu spun că trebuie să te transformi într-un părinte hiper-concentrat, care să se miște cu încetinitorul, un fel de călugăr. Nu uita, nu căutăm perfecțiunea. Te rog doar să reții că *multitasking*-ul este un factor declanșator pe care îl poți controla mai mult decât credeai.



## MULTITASKING-UL NU SE REFERĂ DOAR LA CEEA CE FACI PE MOMENT

**P**ENTRU A SPORI haosul, *multitasking*-ul nu înseamnă doar să faci mai mult de un lucru în același timp, ci poate însemna și să te gândești la mai multe lucruri concomitent.

Să presupunem, de exemplu, că vrei ca micuțul tău să învețe să meargă pe bicicletă. Copilului tău îi este însă frică să pedaleze fără roți ajutătoare și se opune constant instrucțiunilor și sugestiilor tale. Dacă, pe lângă faptul că trebuie să fii atent la mașinile care circulă pe stradă și să îl ghidezi pe micul tău biciclist agitat, mai observi și că toți ceilalți copii din cartier se plimbă cu viteză, tu imaginându-ți deja cât va pierde copilul tău dacă nu va învăța niciodată să meargă pe bicicletă, s-ar putea să fii din cale-afară de stresat.

Faptul că judeci, compari, te stresezi, îți faci griji sau îți închipui cum este sau nu este copilul tău, ce ar putea realiza sau nu într-o bună zi sau unde se află în ceea ce privește dezvoltarea sa constituie o formă perfidă de *multitasking* și o cauză foarte frecventă care duce la pierderea cumpătului. Și, până să îți dai seama, ai început deja să te răstești la cel mic, sporindu-l astfel anxietatea, lucru care face ca experiența mersului pe bicicletă să fie cu mult mai stresantă decât ar trebui să fie.

Alternativa este să îți dai seama că ai aceste gânduri toxice și să faci tot ce îți stă în putință pentru a-ți canaliza gândurile pe ceea ce trebuie (mai multe despre asta, în Capitolul 6). Fii atent la copilul tău, acceptă-l așa cum este el acum și ceea ce poate face el acum. Dacă nu reușești să faci asta, roagă pe altcineva să îl învețe să meargă pe bicicletă. Este o opțiune cât se poate de rezonabilă. Oricum ar fi, de îndată ce îți dai seama că mintea ta face un lucru, iar corpul tău cu totul altceva, încearcă din răputeri să le readuci pe aceeași lungime de undă.

## *Cum să nu mai faci multitasking*

Vreau să îți fie clar: nu spun că ar trebui să îți propui ca niciodată să nu mai faci mai multe lucruri simultan. Este imposibil, așa că fă bine și trece asta în dosarul Chestiile Perfecte Care Nu Se Vor Întâmpla Niciodată, apoi închide-l la loc. Vreau doar să începi să observi cum se leagă *multitasking*-ul de pierderea cumpătului și să privești *single-tasking*-ul ca pe una dintre numeroasele strategii la care poți recurge atunci când ai nevoie să îți calmezi butoanele.

*Single-tasking*-ul este practica prin care faci doar un singur lucru odată și este minunată. Faptul că îți concentrezi mintea și corpul pe aceeași activitate te va ajuta să îți calmezi butoanele, prin reducerea anxietății și prin inducerea convingerii că te descurci cu *asta*, orice va fi însemnând *asta*.

Când îți vei reduce nivelul de stres, te vei simți mai calm și vei putea gândi clar și creativ, astfel încât să poți face cea mai bună alegere posibilă. În esență, este primul pas spre obținerea statutului de Maestru Zen. (Felicitări! Mai ai de parcurs doar 4 347 de pași!)

La fel ca în cazul tuturor practicilor pe care le recomand în această carte, este mai ușor de zis decât de făcut. Nu e vorba că este greu să faci doar un singur lucru la un moment dat (desigur, cu excepția cazului în care acel singur lucru este să joci *Candy Land*), ci despre faptul că majoritatea creierelor noastre nu au exersat suficient acest lucru. Iată un proces în patru pași, pentru a începe de undeva:

1. Conștientizează că faci *multitasking*.

2. Nu uita că poți alege să faci doar un singur lucru odată.
3. Decide dacă acum este momentul să faci un singur lucru.
4. Continuă, orice ar fi.

**PASUL 1: DE CÂTE ORI ESTE POSIBIL, ÎNCEARCĂ SĂ CONȘTIENTIZEZI CĂ FACI MAI MULT DE UN SINGUR LUCRU ODATĂ.**

Dacă nu mă înșel (și nu mă înșel), acest lucru se întâmplă mult mai des decât crezi. Trimiți mesaje când ești în trafic. Arunci o privire rapidă pe Facebook, în timp ce aștepti următoarea mișcare a copilului tău în *Connect 4*. Îi dai pe micuți cu loțiune cu factor de protecție solară, în timp ce pregătești prânzul. Ești cu o ureche la ce vorbește cu tine soțul sau soția și cu un ochi la ultimul episod al serialului tău preferat. Până ca măcar să bagi de seamă, părinții din spatele tău încep să te claxoneze, un pici de 6 ani deja te-a bătut la *Connect 4*, ai întins în loc de loțiune untul de arahide pe brațul copilului tău și ai fost de acord să-ți petreci seara în care tu și partenerul ar fi trebuit să ieșiți în oraș, ca un cuplu ce sunteți, la un show auto. Cu siguranță că te vei răsti la primul amărât care va intra pe ușă. Nu poți alege să nu faci *multitasking* dacă nici măcar nu-ți dai seama că faci asta.

**PASUL 2: NU UITA CĂ AI ÎNTOTDEAUNA OPȚIUNEA DE A FACE UN SINGUR LUCRU.** Asta înseamnă să aduci conștientizarea de sine și activitățile fizice la același numitor, în același timp. Dacă ești stresat, epuizat sau dacă desfășori o activitate deosebit de dificilă sau plictisitoare, îți poate fi foarte greu să rămâi

concentrat. Practica ajută și vom vorbi mai multe despre cum să exersezi *single-tasking*-ul, mai târziu, în acest capitol.

**PASUL 3: TREBUIE SĂ DECIZI DACĂ ACUM ESTE SAU NU MOMENTUL POTRIVIT PENTRU *MULTITASKING*.** Deși este întotdeauna posibil să faci doar un singur lucru odată, nu trebuie să devii obsedat în această privință. Există, cu siguranță, momente în care *multitasking*-ul este ceva firesc. Eu ascult audiobookuri în timp ce împățuresc rufe, tricotez când mă uit la televizor și vorbesc la telefon în timp ce mă plimb.

Iată câteva întrebări care te pot ajuta să îți dai seama dacă este un moment potrivit pentru a face mai multe lucruri în același timp:

★ **Ești deja încordat, stresat sau obosit?** Dacă da, probabilitatea să faci o greșală sau să îți pierzi cumpătul este mare.

★ **Există consecințe semnificative dacă o dai în bară?** Da, poate că nu sunt atentă la tot audiobookul pe care îl ascult sau îmi pun șosetele în sertarul ficei mele. Nu-i mare lucru, dar să trimiți mesaje în timp ce conduci? Să-ți ajuți copiii la teme în timp ce editezi un document important pentru serviciu? Nu face asta! Dacă o dai în bară cu astea, este posibil să ai probleme mari.

★ **Te afli în prezența copiilor tăi?** Copiii ocupă mai mult spațiu în creierul nostru decât ne dăm seama. Este ca și cum ar deschide toate paginile de pe

computer și, în clipa în care încerci să mai deschizi una, totul se blochează și începe să iasă fum din spatele laptopului. Aceasta este o realitate dură, indiferent dacă ești un părinte care stă acasă sau dacă ziua ta este împărțită între birou și orele pe care le petreci acasă, în prezența copiilor. Nu mă crezi? Fii atent data viitoare când încerci să trimiți un mesaj rapid în mijlocul unei partide de *Uno* sau să îți plătești facturile în timp ce cauți online apărători pentru tibie și mingi de fotbal. Observă-ți nivelul de stres și vezi dacă apoi îți pierzi cumpătul.

Da? Așa mă gândeam și eu.

**PASUL 4: CONTINUĂ!** Și, în timp ce o faci, fii atent la cum te simți și la cum merg lucrurile. Funcționează în continuare *multitasking*-ul pentru tine? Dacă da, poți continua. Dacă nu, întoarce-te la pasul 2.

*Single-tasking*-ul în prezența copiilor este foarte dificil pentru părinții care lucrează de acasă sau care au o anumită flexibilitate în program, dar numai dacă pot fi în continuare contactați la telefon, pe e-mail sau prin mesaje. Nu există o soluție perfectă pentru această situație cu două tăișuri, dar iată câteva opțiuni care i-ar putea fi de ajutor oricărui părinte care întâmpină dificultăți atunci când încearcă să-și facă treaba, având, simultan, grijă de copii.

★ **Acceptă că nu vei reuși să faci totul.** Acordă-ți o pauză. Nu eșuezi în a fi adult sau părinte dacă ai încă vase murdare în chiuvetă, întâlniri care nu au fost programate sau prieteni pe care nu i-ai sunat. Ești

doar realist în privința lucrurilor pe care le poți face și alege în mod inteligent, astfel încât să-ți diminuezi stresul și să rămâi sănătos din punct de vedere psihic.

★ **Stabilește un interval de 10 sau 20 de minute** în care să stai doar cu micuțul tău. Dă-i, apoi, o carte, un joc sau pune-i un serial pe Netflix, sau orice este nevoie pentru a-l distra, astfel încât să te poți ocupa de treburi. (Dacă cel mic încă trage câte un pui de somn în timpul zilei, așteaptă până când se culcă.)

★ **Fii deschis și transparent când vine vorba să treci de la un task la altul** (să recunoaștem că treci de la un task la altul). „Bun, după ce terminăm acest puzzle, eu trebuie să iau o pauză și să răspund la e-mailurile de la serviciu. Termin cu asta și revin să-l facem pe următorul.”

★ **Cere ajutor.** „Ajutoarele” părinților (copiii care nu sunt încă suficient de mari să aibă grijă de frații mai mici, dar care pot să îi țină ocupați în timp ce tu îți faci treburile prin casă) reprezintă o opțiune excelentă și sunt, de obicei, mult mai puțin costisitoare decât o bonă cu experiență. Dacă bugetul nu îți permite să apelezi la serviciile de îngrijire a copiilor, poți alege să faci un schimb de experiență. Asociațiile de îngrijire a copiilor pot fi organizate online și pot face mai ușoară distribuirea sarcinilor privitoare la îngrijirea celor mici.

★ **Învăță-i pe copii să facă treburi prin casă.** Acest lucru va necesita ceva timp și energie la început, dar

merită investiția, deoarece nu va trece mult timp până când cei mici vor începe să te mai degreveză de unele sarcini în loc să îți dea mai multe de făcut. Este modul în care parentingul funcționează de milenii, nu are rost să încercăm să schimbăm asta acum.

★ **Ignoră-i pe copii.** Nu glumesc. Învață-i și încurajează-i să se distreze singuri. Lasă-i să se plictisească, acest lucru chiar le face bine. Nu trebuie să fii în permanență atent la copiii tăi și, cu siguranță, nu trebuie să te implici mereu în jocul lor. (Pentru mai multe informații în acest sens, vezi Capitolul 7.)

## ***Cum faci ca single-tasking-ul să fie mai ușor***

A stabili să faci un singur lucru odată reprezintă un prim pas important, dar este posibil să nu fie suficient. Dacă ai practicat *multitasking*-ul de ceva vreme (și sigur ai făcut asta), creierul tău va căpăta *un fel de reacție alergică* atunci când vei încerca să o iei mai încet. *Single-tasking*-ul va deveni mai ușor pe măsură ce îl exersezi. Între timp, iată câteva modalități prin care să-ți păstrezi mai ușor concentrarea atunci când ai nevoie:

★ **Reține că atenția nu înseamnă să rămâi perfect neclintit și fixat pe ceea ce faci.** Este minunat când reușești acest lucru, dar nu te stresa când nu se întâmplă. Stabilește, pur și simplu, să faci ceea ce vrei

să faci, în timpul pe care ți l-ai propus, iar când observi că mintea ta începe să hoinărească (și se va întâmpla asta, crede-mă!), întoarce-te la ce făceai înainte.

★ **Încearcă să dormi cât trebuie.** Un creier extenuat este ca o veveriță agitată, nerăbdătoare să alerge după orice, fie că este o ghindă sau altceva. Cu cât dormi mai mult, cu atât îți va fi mai ușor să faci un singur lucru odată și să îl faci bine.

★ **Notează.** Dacă vreun gând îți tot distrage atenția și ți-e teamă că l-ai putea uita, notează-ți-l. Ține un carnetel pe blat sau pe noptiera de lângă pat (dar, pentru Dumnezeu, nu te apuca să faci *multitasking* în pat) și alocă-ți un moment pentru a nota gândul care te obsedează. Îți recomand să recurgi la demodata metodă cu pix și hârtie, pentru că aplicația cu lista de sarcini de pe smartphone-ul tău e o hazna care îți mănâncă timpul – nu te mai minți că nu este așa.

★ **Povestește ceea ce faci.** Pur și simplu, spune ce faci, fie în gând, fie cu voce tare. „Mă duc în cămară să iau spaghetele. Acum umplu oala cu apă și o pun pe aragaz.” Știu că sună prostesc, dar, cu cât ești mai stresat sau epuizat, cu atât îți va fi de mai mare ajutor. Rostind cu voce tare ce urmează să faci în acel moment te va ajuta să te concentrezi la ceea ce ai de făcut, și e mai bine procedezi în acest fel decât să nu te gândești deloc la ceea ce faci. Vei fi mai puțin stresat și nu vei mai uita să oprești aragazul.



## EXERSEAZĂ SINGLE-TASKING-UL CU LUCRURILE SIMPLE

**P**ROBABIL CĂ AI FĂCUT *multitasking* ani la rând, ceea ce înseamnă că a devenit un automatism. Schimbarea unui obicei bine stabilit nu este ușoară, așa că hai să nu o facem mai dificilă decât este deja. Exersarea oricărei abilități atunci când nu suntem sub presiune va crește probabilitatea ca noi să ne putem folosi de abilitatea respectivă în momentele dificile.

Pentru aceasta, poți alege una sau două activități pe care le desfășori în fiecare zi și care sunt plăcute pentru tine (sau, cel puțin, nu îți displac) și să te ții de ele. Poți, de exemplu, să-ți savurezi cafeaua sau ceaiul, să citești ziarul de dimineață, să mergi pe jos de la stația de metrou până la birou sau să aștepti să îți iei copilul de la școală. Închide radioul sau televizorul, pune deoparte telefonul și, de fiecare dată când observi că gândurile tale încep să zboare, încearcă să fii din nou atent la ce faci.

În cazul meu, sunt dușul și momentele în care le citesc fetelor. Dacă nu îmi fac un scop din a rămâne concentrată, ajung să termin de făcut baia, cu părul ud, dar fără să-mi amintesc dacă mi-am spălat părul. Cât despre povestea cu cititul, ei bine, fără să vreau să mă laud, le pot citi fetelor mele o carte întreagă cu voce tare și, în același timp, pot diseca în mintea mea o interacțiune ciudată avută cu o prietenă sau mă pot întreba dacă nu cumva am uitat să-mi cicălesc soțul în legătură cu nisipul pisicii, sau, știi tu, pot să mă îndoiesc de întregul meu parcurs profesional și de toată viața mea. Foarte distractiv, de altfel. Doar că, DE FAPT, NU ESTE DELOC AȘA – până să ajung la finalul cărții pe care le-o citesc, mă voi transforma într-o minge de stres, într-un ghem al îndoielii față de mine însămi, și voi avea niște butoane imense, strălucitoare și roșii, și mă voi răsti la copiii mei, deși ei nu au făcut decât să îmi ceară să le mai citesc încă o poveste.

## ***Lasă afurisitul ăla de telefon***

Smartphone-urile și tabletele reprezintă o cauză foarte frecventă a crizelor pe care le fac părinții, așadar, le voi acorda o atenție specială în cele ce urmează. Ecranul pe care îl ai în față te provoacă arătându-ți știri îngrozitoare sau amintindu-ți de tot ceea ce nu ai făcut încă pentru șeful tău, pentru soacra ta sau pentru afurisita aia de președintă a consiliului părinților, care ar cam trebui să se potolească. Și chiar dacă citești sau te uiți la ceva amuzant sau înduioșător, în momentul în care copilul tău intră în cameră, vei simți că dă buzna în realitatea în care te-ai afundat în acel moment. Această realitate poate fi mult mai grozavă decât realitatea imediată, și este chiar enervant, pentru că ai mai avea nevoie doar de cinci minute ca să vezi până la capăt videoclipul ăla amuzant cu bursucul, dar... *Copile, ce vrei?* Și gata, e clar, ți-ai pierdut din nou cumpătul.

Să pui un pic de distanță între tine și telefonul tău este una dintre cele mai semnificative schimbări pe care le poți face în viața ta și în viața de părinte. Așadar, lasă-l deoparte. Ba chiar ai putea să-l duci în altă cameră. (Studiile arată că este suficient să avem smartphone-ul lângă noi – chiar dacă este oprit –, ca să ne distragă atenția.) Atât timp cât le avem în preajmă, smartphone-urile sunt inamicii *single-tasking*-ului și ai sănătății mintale, precum și o sursă de stres.

Dacă ți se pare greu să renunți la telefon, nu este din cauză că ești slab sau vulnerabil, cel puțin nu mai mult decât noi, toți ceilalți. Aplicațiile de pe telefoanele noastre sunt concepute special pentru a ne capta atenția și pentru a o ține ocupată. Și asta pentru că unele dintre cele mai inteligente minți din lumea tehnologiei sunt plătite cu sume exorbitante pentru a găsi cele mai eficiente strategii prin care să ne determine să petrecem cât mai mult timp posibil angrenați în aplicațiile lor. Simplul fapt de a cumpăra sau de a descărca o aplicație nu este de ajuns pentru acești oameni, ei vor ca noi să o și verificăm cât mai des posibil. Cu cât petrecem mai mult timp aliniind trei pietre prețioase strălucitoare sau dând dublu-clic pe imagini, cu atât este mai mare probabilitatea de a vedea reclamele lor și, cu cât vedem mai des aceste reclame, cu atât este mai mare probabilitatea să dăm din nou clic și, cu cât o facem mai des, cu atât este mai probabil să cumpărăm ce vor ei să cumpărăm, și asta e ceva grozav, dar nu pentru noi.

Nu trebuie să ne lăsăm păcăliți de trucurile lor perverse, putem să ne luăm înapoi timpul și mintea fără să renunțăm la dispozitivele noastre dragi.

Iată câteva sfaturi de la care să pornești. Alege-le pe cele care vor fi mai utile pentru tine și poți începe de acolo.

★ **Relaxează-te.** Reține și crede cu tărie că nu ești obligat să citești pe loc absolut orice mesaj, e-mail sau titlu de știre care îți apare la un moment dat pe telefon. Chiar nu ești. Te poți ocupa de ele mai târziu. În viață, există foarte puține situații – dacă există vreuna – care necesită, cu adevărat, un răspuns

imediat. Da, s-ar putea să ratezi din când în când o actualizare sau o invitație de ultim moment la o sesiune de joc în rețea, dar sănătatea ta psihică va merita cu prisosință acest compromis.

★ **Oprește sonorul și vibrațiile telefonului.** Oricât de mult ai fi de acord cu punctul anterior, creierul tău nu poate face față notificărilor telefonului. Așa că oprește-le. Serios! Telefonul tău nu ar trebui să sune, să bâzâie, să se aprindă sau să vibreze pentru nimic altceva decât un apel telefonic sau un mesaj.

★ **Setează-te pe modul indisponibil.** Familiarizează-te cu setarea Nu Deranjați (Do Not Disturb, DND – n. tr.) și folosește-o des. Eu mi-am setat telefonul astfel încât să se audă doar cele mai importante apeluri (de la părinții mei, de la soțul meu sau de la școala fetelor), atunci când lucrez sau petrec timp cu fetele mele. Telefonul meu intră automat în modul DND, în fiecare seară, de la ora 21.00 la 7.00 dimineața, astfel încât să nu mă deranjeze nimeni în timpul nopții.

★ **Fă din telefonul tău un instrument util.** Utilizează acele setări ale telefonului care îți permit să îți monitorizezi și să îți limitezi timpul petrecut în fața ecranului. Această funcție (numită *Screen Time*, pe iPhone, și *Wellbeing*, pe Android) oferă statistici referitoare la timpul exact pe care îl petreci pe diversele aplicații de pe telefon. În plus, poți stabili

limite privind timpul petrecut pe fiecare aplicație, care va deveni astfel mai greu de accesat în restul zilei.

★ **Îndepărtează distractorii.** Șterge orice aplicație de care nu ai nevoie cu adevărat, în special pe cele care creează cea mai mare dependență. Eu am renunțat la Facebook, Twitter și la aplicația mea preferată de cuvinte încrucișate. Pur și simplu, nu am încredere în mine când le am pe telefon. Care sunt aplicațiile care te „absorb” în mod inutil? Fii sincer cu tine și scapă de ele.

★ **Imaginează-ți că telefonul tău este fix.** Imaginează-ți că smartphone-ul tău este un telefon de modă veche, lipit de perete. Pe vremuri, când suna telefonul, trebuia să te oprești din ceea ce făceai și să mergi până la el, pentru a răspunde. Cu excepția cazului în care cablul de la telefon era foarte lung, nu puteai să te plimbi prin casă făcând alte trei lucruri în timp ce purtai o conversație. Scoate-ți telefonul din buzunar și lasă-l acolo unde ai fi putut pune un telefon cu fir. Du-te la el atunci când trebuie să suni sau să trimiți un mesaj. În rest, nu te mai atinge de el.

★ **Nu folosi telefonul pentru orice.** Chiar dacă poți să-l folosești, alege vechile metode, ori de câte ori este posibil. Pune un radio pe tejghea, astfel încât să nu scoți telefonul de fiecare dată când vrei să asculți muzică. Dacă îți place să citești e-bookuri, cumpără-ți

un reader, mai degrabă decât să citești din aplicația de pe telefon. Scrie-ți lista de sarcini și ia notițe pe o bucată de hârtie sau într-un caiet.

★ **Poartă un ceas inteligent.** Este o alegere foarte bună pentru cei care își fac griji că ar putea rata un apel sau o notificare importantă, dar nu doresc să fie distrași de tot ceea ce apare pe telefoanele lor. Rezistă tentației de a descărca 27 de jocuri care nu ocupă mult spațiu în telefon, dezactivează orice notificare inutilă și lasă-ți telefonul în altă cameră. Ah, și asigură-te că observi dacă ceasul tău devine o altă sursă care te distrage. Fii sincer cu tine, iar dacă se întâmplă asta, nu-l mai purta.

★ **Găsește altceva în care să stai cu ochii ațintiți.** Nu este rău să ai ceva de făcut, în timp ce aștepti la doctor sau să iei o pauză ori de câte ori copiii se joacă frumos. Smartphone-urile nu sunt însă la fel ca revistele sau ziarele. Aceste mici ecrane strălucitoare ne captează atenția cu o ferocitate și o tenacitate pe care nu le întâlnim atunci când citim cărți, când tricotăm sau când cântăm la un instrument – în cazul soțului meu, când cântă la ukulele. Îți va fi mai ușor să răspunzi la întrebările copiilor sau să treci la următoarea activitate dacă te delectezi cu ceva care creează mai puțină dependență decât un ecran care se actualizează în mod constant.

★ **Alege o aplicație implicită, care să nu te provoace.** În cazul în care chiar nu poți să stai departe de smartphone, alege aplicații care nu te vor

provoca și sunt mai puțin susceptibile să te facă dependent. Nu există garanții, desigur, dar putem face alegeri mai bune sau mai proaste. Aplicațiile de știri și social media sunt excluse. Aplicațiile de meditație, e-bookuri, sudoku digital, cuvinte încrucișate, puzzle-uri și jocuri cu durată limitată sunt o alegere mai bună, cu excepția cazului în care te-ai ascuns în baie, încercând să găsești un cuvânt format din cinci litere pentru „cineva care apasă pe butoane”. În acest caz, șterge-le.

★ **Nu lua telefonul cu tine în pat.** Lumina puternică a ecranului te va împiedica să dormi, iar epuizarea este un factor declanșator major.

Mai multe despre acest lucru, în capitolul următor.

★ **Niciodată. dar niciodată, nu folosi telefonul în mașină.** Pune-l în portbagaj, dacă trebuie. Dacă ai nevoie de indicații GPS sau de un podcast pentru copii, atunci setează-l înainte de a ieși de pe alee și nu te juca cu el până nu ajungi la destinație. Dacă podcastul se termină înainte să ajungeți la destinație, dă drumul la radio sau fă-i pe copii să stea în liniște. Vor supraviețui, iar în câțiva ani vor putea să-și scrie eseurile pentru facultate pe tema asta. Nu uita că în curând vor conduce și ei o mașină și că învață acum de la tine.

★ **Rezervă-ți anumite momente în care să stai cu ochii în telefon.** Nu este nevoie să renunți complet la el (deși am câțiva prieteni care s-au întors la telefoanele mobile clasice, care au clapetă, și au fost

foarte fericiți că au făcut asta). Găsește câteva minute pentru a butona ecranul atunci când copiii sunt în pat sau la școală, sau când ești între două ședințe. Reține doar că faci un lucru la care, de fapt, s-ar putea să nu vrei să devii mai bun.

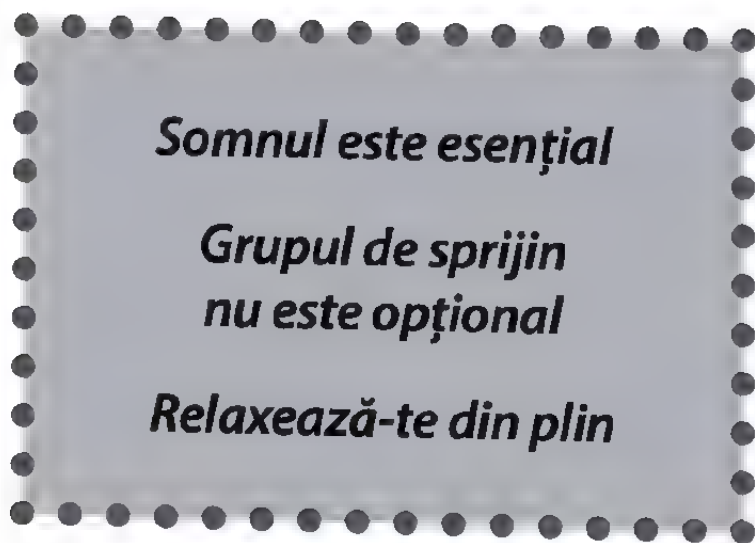
Oricare ar fi pașii pe care decizi să îi faci, scopul final este să observi când ești distrat sau când încerci să faci prea multe lucruri în același timp. *Multitasking*-ul poate fi util, dar constituie și un factor declanșator major pentru cei mai mulți părinți. Odată ce îți dai seama de acest lucru, poți alege să ignori rufe, să lași deoparte telefonul și să acorzi atenție lucrurilor pe care le faci pe moment, chiar dacă este vorba doar de câteva minute. Pe parcursul unei zile, aceste scurte momente de concentrare îți vor diminua stresul, îți vor spori calmul și te vor ajuta să îți păstrezi cumpătul.



## CAPITOLUL 5

# Chestii pe care *trebuie* să le faci

**DACĂ NU VREI SĂ-ȚI  
PIERZI CUMPĂTUL**



Acum, că te descurci de minune să faci un singur lucru odată, hai să discutăm despre lucrurile asupra cărora ar trebui să îți concentrezi energia și timpul prețios. În acest capitol, ne vom ocupa de celelalte trei practici esențiale: somnul, sprijinul și autocompasiunea.

## ***Somnul:***

### **AI NEVOIE DE EL MAI MULT DECÂT ÎȚI ÎNCHIPUI**

Dacă dormi suficient și te simți rezonabil de alert și energic apoi, este minunat. Ține-o tot așa! Dacă în schimb te chinui să adormi sau ești epuizat pe tot parcursul zilei, continuă să citești această carte.

Indiferent ce ți-ar plăcea să crezi, nu poți funcționa doar cu cinci ore de somn pe noapte. Și nu, nu vei reuși să recuperezi somnul în weekend. (Pe cine păcălești? Ești părinte, ai uitat?) În cazul în care chiar ai nevoie de mine să ți-o spun pe litere, NU vrei, cu siguranță, ca somnul să fie cel de veci și atât. (Îmi pare rău pentru această glumă proastă, de anul I la facultate).

Lipsa de somn afectează tot ce înseamnă funcționarea ta emoțională, psihologică și fizică. Îți afectează judecata, îți întunecă gândirea, îți strică dispoziția și crește probabilitatea ca tu să-ți ieși din fire. Ai putea, la fel de bine, să fi beat, dar nu genul fericit, vesel. Vei fi genul de bețiv agitat, irascibil, inconștient, ridicol, care se dă în spectacol.

Există o mulțime de sfaturi despre cum să dormi mai mult și mai bine, dar, la sfârșitul zilei (și asta la propriu), nu trebuie decât să te întorci în paleolitic. Imaginează-ți că ești un om al cavernelor, care doarme în peștera sa mică și întunecată, cu ceva mai multe perne și mai puține animale fiaroase în jur. Gândește-te la programul unui om al cavernelor. Mișcare, muncă, stimulare intelectuală (ești un om al cavernelor citit). Distracția este pentru timpul zilei, noaptea este pentru relaxare, întuneric și activități care *nu* îți provoacă în mod negativ sistemul nervos.

## CUM SĂ FUNCȚIONEZI CÂND EȘTI EXTENUAT

**D**ACĂ NU dormi bine în mod regulat e cam nasol. Eu am trecut prin asta și îmi pare foarte rău pentru tine. Să sperăm că orice te ține treaz se va potoli în curând – vei termina proiectul acela important pentru serviciu sau copilul se va obișnui să doarmă toată noaptea, sau soțul tău nu va mai sforăi. Între timp, iată câteva sfaturi de supraviețuire, care să te ajute să treci peste perioada aceasta:

★ Acceptă faptul că ești epuizat și că epuizarea este un lucru real. Nu încerca să negi sau să te prefaci că poți să treci peste ea.

★ Redu-ți așteptările cât de mult posibil. Elimină lucrurile neesențiale din lista ta, până când reușești să te odihnești. E posibil să-ți ia timp, dar nu-l nimic. Este doar o fază și vei putea reveni la viața ta odată ce vei dormi bine din nou.

★ Las-o mai moale cât de mult poți și concentrează-te pe un singur lucru odată, cât mai des. Pur și simplu, un creier obosit nu este capabil să facă mai multe lucruri în același timp.

★ Fii sincer cu privire la epuizare. Spune-le copiilor tăi ce se întâmplă și cere ajutorul copiilor mai mari. Este mai puțin probabil ca ei să interpreteze greșit irascibilitatea ta și îi vei ajuta să-și dezvolte abilități utile în a-și gestiona oboseala.

★ Nu uita că, atât timp cât ești epuizat, nu vei funcționa la capacitate maximă, te vei simți ca un zombie și, probabil, vei ajunge să îți pierzi cumpătul. Relaxează-te mai mult, bine?

Cititul, tricotatul, jocul de cărți sau un puzzle (dacă poți să te ții departe de el când vine ora de culcare!), toate sunt alegeri excelente. Este inutil să mai spun că luminile strălucitoare, emisiunile care te țin în priză, social media și, în general, a te deda unor activități generatoare de anxietate nu îți sunt de folos. *Capisci?*

Acum, înainte să te enervezi și să devii defensiv în legătură cu filmele nocturne de pe Netflix, pune-ți următoarea întrebare: este acesta un lucru care funcționează pentru tine? Nu este o întrebare retorică, te întreb cinstit. Dacă poți răspunde cu sinceritate că dormi suficient noaptea și că ai destulă energie în timpul zilei pentru a face ceea ce trebuie să faci, atunci continuă așa. Bea-ți cafeaua după cină și petrece o oră sau două cu jocurile video. Nu este nimic rău în asta, atât timp cât funcționează pentru tine, dar, dacă ai tulburări de somn și te simți extenuat, atunci trebuie să rezolvi această problemă. Iată alte câteva idei care să te ajute să începi de undeva. (Bonus: acestea le vor fi de folos și copiilor tăi!)

**FĂ DIN SOMN O PRIORITATE.** Pune-l chiar în fruntea listei tale cu lucruri pe care trebuie să le faci dacă vrei să-ți păstrezi calmul. Asta nu înseamnă că vei avea din start opt ore de somn pe noapte, ci înseamnă că vei continua să lucrezi la asta.

**FII SINCER CU TINE: CÂT DE MULT DORMI (SAU NU DORMI)?** Cel mai simplu mod de a face acest lucru este să te monitorizezi. Fă rost de o brățară mică și ingenioasă, care îți monitorizează somnul, sau ține un jurnal pe noptieră și notează ora la care stingi lumina și ora când te trezești. Aceste măsurători nu vor fi extrem de precise sau exacte, dar, în timp, vei începe să observi unele tipare, inclusiv când dormi mai mult sau mai puțin, și este posibil să obții unele informații despre ce anume îți dă peste cap odihna.

**FĂ-ȚI UN PROGRAM ȘI ȚINE-TE DE EL CÂT DE MULT POȚI.** Du-te la culcare și trezește-te la aceeași oră în fiecare zi, inclusiv în weekend. Acest lucru este important mai ales dacă ai avut probleme cu somnul și încerci să revii pe drumul cel bun. Corpul și creierul nostru preferă predictibilitatea și rutina atunci când vine vorba de somn. Va fi aproape imposibil să te ții de programul stabilit dacă lucrezi în ture de noapte, dar, din nou, fă tot ce poți și redu cât de mult poți așteptările față de tine atunci când ești extenuat.

**PREGĂTEȘTE-TE DE CULCARE ÎNAINTE DE A FI FOARTE OBOSIT PENTRU A MAI FACE ASTA.** Ai observat vreodată cât de greu îți este să îmbraci copilul în pijama atunci când el este epuizat? Ei bine, același lucru este valabil și pentru tine. Există un motiv pentru care este foarte greu să te ridici de pe canapea odată ce te-ai instalat în fața televizorului, și nu pentru că ești leneș sau pentru că forța gravitației este mai puternică în sufrageria ta, ci pentru că ești extenuat, iar un creier obosit întâmpină dificultăți în a te motiva să îndeplinești chiar și cele mai elementare sarcini, cum ar fi să te speli pe dinți. Așa că fă-ți o favoare și îmbracă-i pe toți în pijamale, spală-te pe dinți cât mai devreme seara, poate chiar în același timp cu cei mici. Îți va fi astfel mai ușor să mergi la culcare atunci când va veni momentul.

**NU MAI ȚINE ECRANUL ĂLA ÎN FAȚĂ.** Lumina albastră a telefonului sau a tabletei este foarte nocivă pentru ciclurile tale de somn. De fiecare dată când te întinzi în pat, cu ochii în ecran și derulând o pagină în sus și în jos, este ca și cum ți-ai seta o alarmă incredibil de

enervantă pentru ceasul deșteptător, care îți pătrunde până în adâncul creierului. Orice expunere la lumină puternică seara îți dă peste cap ritmurile circadiene, îți creează dificultăți în a adormi și interferează cu somnul odihnitor, dar ecranul ăla luminos, aflat la 10 centimetri de fața ta, este cel mai rău. Mai bine încearcă să citești o carte în format fizic sau, dacă efectiv nu poți renunța la ecran, folosește un e-book reader în loc de tabletă sau de smartphone și redu intensitatea luminii ecranului cât de mult poți. Există câteva trucuri și diverse aplicații care pot face ca ecranul să fie foarte întunecat, dar totuși vizibil. Caută în setările telefonului.

**FOLOSEȘTE-ȚI PATUL PENTRU SOMN, NU PENTRU ALTCEVA.** Un pic de lectură ușoară (a unei cărți tipărite) este în regulă, iar *patitația* (meditația în pat) nu este niciodată o idee rea, dar nici să nu-ți treacă prin cap să te faci comod cu laptopul lângă tine. Creierul și corpul tău trebuie să asocieze patul și dormitorul cu somnul, nu cu tabelele pentru serviciu și cu social media.

**LAS-O MAI MOALE CU BĂUTURILE, ȘI NU MĂ REFER DOAR LA CAFEA.** Pentru că tot a venit vorba, s-ar putea să nu fii atât de tolerant la cofeină pe cât ai crede. O mulțime de oameni (inclusiv eu) nu ar trebui să consume după ora 14.00 băuturi care conțin cofeină, iar asta nu e tot, oameni buni. Alcoolul constituie și el o problemă, fiind un factor care afectează sistemul nervos central, ceea ce înseamnă că împiedică buna funcționare a creierului și a sistemului nervos. Deși un pahar sau două te pot ajuta să te calmezi suficient de mult

pentru a adormi, pe măsură ce efectele alcoolului se estompează, iar creierul tău se trezește, îți dă peste cap etapele somnului și chiar te poate trezi în toiul nopții. Rezultatul este că te vei simți obosit dimineața, deși ai impresia că ai dormit cum trebuie toată noaptea.

Prin urmare, las-o mai ușor cu alcoolul și cofeina și, până la urmă, cu orice altă băutură, atât timp cât nu vrei să te tot duci la toaletă în timpul nopții. Este posibil ca nici vezica ta să nu mai fie cum era odată.

**CERE SPRIJIN.** Dacă ai grijă de un bebeluș sau de un copil bolnav, roagă-ți partenerul alături de care îți crești copilul (asta în cazul în care nu ești părinte singur) să facă schimb pentru a-l hrăni pe cel mic în timpul nopții. Trimite-ți copilul să își petreacă noaptea cu un alt membru al familiei sau cu o bună, sau „fă schimb” de nopți nedormite cu un alt părinte. Acestea nu sunt soluții pe termen lung, dar se pot dovedi salvatoare în situații de criză.

Cele mai multe dintre aceste sugestii sunt destul de simplu de implementat și, în general, funcționează. Cu toate acestea, dacă te confrunți cu depresie, anxietate, insomnie cronică sau cu o tulburare de somn, este posibil să ai nevoie de ajutor suplimentar. Dacă ai făcut un efort sincer pentru a-ți schimba obiceiurile legate de somn fără ca acesta să fi dat rezultate, cere ajutor. Roagă-ți medicul de familie să te trimită la un specialist în sănătate mintală sau la un specialist în somnologie, întrucât ei se pricep mai bine.



# ***Sprijin:***

## **NU. POȚI. FACE. ASTA. SINGUR**

Nu este posibil ca ființele umane să-și crească singure copiii și să nu-și piardă cumpătul. Abia dacă este posibil să te abții chiar și având sprijin, așa că nu pune și mai multă presiune pe tine decât este necesar.

Tu ai nevoie de ajutor. Eu am nevoie de ajutor. Chiar și părinții care par să aibă mereu totul sub control au nevoie de ajutor. Și asta nu pentru că suntem leneși sau incompetenți, ci pentru că suntem programați să funcționăm împreună – satul nu este opțional<sup>\*\*\*\*\*</sup>. Cu cât încetezi mai repede să îți spui că ar trebui să faci acest lucru singur, că există o anumită noblețe în a te descurca fără să ceri ajutor, și cu cât vei cere mai devreme ajutor prietenilor și/sau familiei, cu atât mai repede îți vei da seama că parentingul poate fi mai ușor și nu îți vei mai pierde cumpătul atât de des.

A petrece în mod regulat și frecvent timpul cu adulți prietenoși, care te sprijină (ar putea fi soțul/soția, un prieten bun sau părintele drăguț de la locul de joacă) îți calmează sistemul nervos, făcându-ți butoanele mai mici, mai puțin vizibile și, în mod decisiv, mai puțin vulnerabile la năzbâtiile copilului tău. Acest lucru se întâmplă în câteva moduri diferite.

★ Părinții care acordă sprijin (în special cei care vă cunosc pe tine și pe familia ta) sunt o sursă excelentă de sfaturi și de informații relevante și realiste.

★ Oamenii care îți sunt alături te vor scoate din lumea ta și te vor aduce din nou cu picioarele pe pământ. Ei îți vor spune când te porți ca un idiot, când n-ai înțeles cum trebuie o situație sau când te învinovățești pentru ceva de care nu ești responsabil. Te vor liniști că nu ești singurul care-și pierde cumpătul, iar acest lucru te va ajuta mult să te relaxezi.

★ Sistemul tău nervos se calmează automat când ești în compania unui alt adult în care ai încredere și lângă care te simți în siguranță. Parentingul pare să devină efectiv mai ușor când știi că ai alături pe cineva care să te ajute în situația în care lucrurile o iau razna.

★ A ne petrece timpul în compania adulților pe care îi apreciem ne face fericiți, iar când suntem fericiți, nu cedăm nervos.

Pe lângă partenerul alături de care îți crești copiii (dacă ai unul), un sistem de sprijin ideal include trei grupuri de persoane: echipa ta de profesioniști, brigada ta și prietenii tăi. Uneori, aceste grupuri se suprapun. Alteori, e vorba de aceiași oameni alături de care ai petrecut timp înainte să ai copii. Oricum ar fi, toți sunt importanți.

## **ECHIPA TA DE PROFESIONIȘTI: Experții din viața ta**

Să începem cu Echipa ta de Profesioniști, care include orice persoană pe care o plătești pentru serviciile sale sau pe care o cauți anume pentru pregătirea ei de specialitate. Mă refer la medici, terapeuți, avocați, pediatri, furnizori de servicii de îngrijire a copilului, consilieri, profesori, preoți, rabini sau imami. Câteodată, îi poți alege tu, dar alteori nu ai de ales, pentru că, nu-i așa, nenorocita de asigurare nu acoperă serviciile oferite de furnizorii din afara rețelei sau pentru că există doar un singur furnizor de servicii de îngrijire a copilului între casa ta și birou. Dacă este așa, fă tot ce poți cu ceea ce ai la dispoziție. Nu este ideal, dar asta este viața.

#### NU-I POȚI ÎNVĂȚA PE COPII TOTUL

**N**U LE POȚI ÎNVĂȚA pe fete totul. Nu asta este treaba ta." Așa mi-a spus bunica mea, profesoară de matematică la liceu, care a crescut șapte copii. Eu mă plângeam de cât de greu îmi era să le învăț pe fete să înoate. În loc să-mi spună să mă străduiesc mai mult, ea m-a încurajat să găsesc pe altcineva care să le învețe să înoate. Le-am înscris la cursuri de înot și, în cele din urmă, au învățat să înoate, iar eu am câștigat 30 de minute în plus în fiecare săptămână și nu am mai fost cât pe ce să-mi pierd cumpătul. #Câștig.

Chiar dacă ești de meserie profesor, terapeut, pediatru sau director de tabără, nu este treaba ta să-i înveți, să-i tratezi sau să-i angrenezi în activități distractive pe cei mici. Confuzia în privința rolurilor care îți revin va crește stresul în familia ta și îi va priva pe copii de posibilitatea de a învăța de la ceilalți. Găsește expertii în care ai încredere și lasă-i să-și facă treaba.

Avertisment: Dacă faci homeschooling sau dacă ai grijă în permanență la domiciliu de un copil cu o boală cronică sau un handicap, va fi foarte important pentru tine să obții ajutor și să îți acorzi spațiu ori de câte ori vei putea face acest lucru. (Mai multe despre asta în Capitolul 7.)

Totuși, dacă ai posibilitatea să-ți alegi profesioniștii care vor face parte din echipa ta, încearcă să găsești oameni care te vor sprijini în viața de părinte așa cum ai tu nevoie și care îți vor atrage atenția atunci când o iei în direcție greșită. Vrei pe cineva alături de care să poți construi o relație în timp, cu o expertiză pe care să te poți baza atunci când nu știi ce să faci. Eu nu sunt medic, dar avem un pediatru, așa că, atunci când nu știu cum să gestionez simptomele ficelor mele, îi urmez îndrumările. Poate părea mai mult decât evident, dar, în actuala cultură a parentingului perfect, este ușor să credem că trebuie să le știm pe toate. Încearcă să nu faci asta. Renunță la acest stres și lasă-i pe experții adevărați să te ajute.

## **BRIGADA TA: Sunt aici să te acopere**

În continuare: Brigada ta. Aceasta este comunitatea ta extinsă, formată din părinți aflați în proximitate, care au aceeași viziune și la care poți apela în caz de urgență, pentru a face rost de o rețetă atunci când ești acasă cu micuțul tău care vomită sau pentru a-i ține companie copilului tău pe terenul de joacă al școlii, atunci când tu întârzie de la serviciu. Iată câteva aspecte de care să ții cont referitor la Brigada ta:

**NU SUBESTIMA PUTEREA ACESTOR OAMENI.** Ei te pot salva în multe feluri, dar trebuie să renunți la orgoliu și să le ceri ajutorul. Nu numai că nu este o rușine să ceri ajutor, dar solicitarea ta poate ajuta, la rândul ei. De fiecare dată când prietenii mei îmi întind o mână, ei (a) îmi reamintesc faptul că nu sunt singura care nu se

poate descurca de una singură, (b) îmi oferă oportunitatea de a mă revanșa și (c) îmi dau șansa de a le cere ajutorul, ceea ce este minunat.

**TREBUIE SĂ LE RĂSPUNZI ÎN ACELAȘI FEL.** Nu confunda brigada ta cu un echipaj de intervenție. Nu este treaba lor să dea buzna și să-ți salveze pielea de fiecare dată când ai probleme. Nu asta înseamnă să faci parte dintr-o comunitate. Dacă te aștepti ca acești oameni să te ajute mereu fără ca tu să le oferi ceva în schimb, în cele din urmă, nu îți vor mai răspunde la mesaje. Chiar dacă mașina ta nu este suficient de încăpătoare pentru a face ride-sharing, îi poți duce pe copii în parc deplasându-te pe jos, poți găzdui o întâlnire pentru joacă sau le poți duce de mâncare atunci când sunt bolnavi.

**ACEȘTI OAMENI ÎȚI POT FI PRIETENI, CU TOATE CĂ NU ESTE OBLIGATORIU SĂ FIE AȘA, CEEA CE ESTE ÎN REGULĂ.** Poți avea relații diferite cu persoane diferite și nu toată lumea va face parte din cercul tău intim. Totuși, puteți să vă ajutați unii pe alții, în caz de nevoie.

## **PRIETENII TĂI (sau, așa cum le spun copiii mei, BFF<sup>\*\*\*\*\*</sup>)**

Trebuie să găsești acești oameni. Ei sunt cei care încearcă să te liniștească atunci când ești pe cale să te iei de profesorul de științe, cei care te ridică de pe canapea atunci când te apucă plânsul, cei care îți răspund la mesaje la zece noaptea fără să stea prea

mult pe gânduri. Sunt cei care nu dau repede cu aspiratorul înainte să treci tu pe la ei – ce ușurare atât pentru ei, cât și pentru tine!

Să îți spun o scurtă poveste despre cea mai bună dintre cele mai bune prietene ale mele. Eram acasă la ea, într-o zi, cu fica mea cea mare care avea cam 10 luni; copilele ei aveau ceva ani în plus. Mă luptam cu epuizarea, cu anxietatea și cu singurătatea și aveam nevoie să stau de vorbă cu cineva care mă înțelegea. Nu voiam decât să beau o cafea cu o prietenă, la masa din bucătăria ei, așa că am așezat copilul pe canapea, lângă fetele prietenei mele, și le-am lăsat să se uite la o emisiune TV. Câteva minute mai târziu, am auzit o bufnitură și un plânset, fica mea se rostogolise de pe canapea. Aterizase pe un covor moale și era în regulă. Am pupat-o să îi treacă, am pus-o înapoi pe canapea și m-am întors la cafeaua mea din bucătărie. Câteva minute mai târziu, s-a întâmplat același lucru. Bum! Plânsete. M-am întors – pupat, *ești bine*, înapoi pe canapea cu tine, iar eu înapoi la cafea și la prietena mea.

Când s-a întâmplat a treia oară, prietena mea s-a uitat la mine și, fără vreo urmă de critică sau de sarcasm (sincer, nu știu cum a reușit să se abțină, pentru că eu aș fi murit de răs), mi-a sugerat cu blândețe că poate fica mea nu era pregătită să stea singură pe canapea. Avea dreptate, bineînțeles. La naiba, chiar aveam nevoie de cafeaua aia.

Aceste momente aparent neînsemnate sunt cele care te fac să știi că ești în preajma unor prieteni. Nu te fac să te simți ca un nebun sau ca un prost, chiar și atunci când te porți astfel. Dacă după ce ai petrecut timp cu ei te simți mai calm și mai conectat,

mai încrezător și mai sigur pe tine, atunci ei sunt prietenii tăi. Prietenii tăi sunt sinceri cu tine și îți vor spune când trebuie să-ți duci copilul la un logoped sau la un control ADHD, de exemplu, și asta fără să te facă să te simți ca ultimul om. Dacă, totuși, te simți confuz, rușinat sau nesigur după o după-amiază petrecută alături de alți părinți la locul de joacă, se prea poate ca ei să fi avut o zi proastă sau, la urma urmei, nu îți sunt cu adevărat prieteni. Nu spun acum că acei oameni sunt niște nemernici sau că n-ar trebui să mai ieși cu ei. Spun doar că ei nu sunt primii oameni pe care ar trebui să îi suni data viitoare când te simți singură sâmbătă seara.

## **CUM RĂMÂNE CU FAMILIA TA?**

Să ne oprim un minut, pentru a vorbi despre locul pe care îl ocupă familia ta în toată această poveste. Într-o lume ideală, membrii familiei tale sunt parte din Brigada ta și din grupul tău de Prieteni, dar nu și din Echipa ta de Profesioniști. Serios, chiar dacă mama ta este educatoare sau dacă fratele tău este specialist în ortodonție, ai tot dreptul să te consulți cu ei doar în situații excepționale și să le ceri să te îndrume către altcineva. Crede-mă când îți spun.

Din păcate, cele mai multe dintre familiile noastre nu sunt ideale. Unele sunt extraordinare, altele sunt cât se poate de disfuncționale, iar majoritatea sunt cât de cât în regulă. Uneori însă, cei din familie nu sunt dispuși să ne ajute. Fie pentru că sunt morți, fie din cauza unei dependențe, a disfuncționalității sau din orice alt motiv, ei nu sunt prietenii tăi sau membri ai

brigăzii tale, și e posibil să nu ai încredere să îți lași copiii cu ei – iar asta e foarte trist. Nu numai că nu ai parte de sprijinul lor, dar s-ar putea să îți folosești timpul și energia de care mai dispui – și așa limitate – pentru a te mai lupta și cu problemele lor. Pentru mulți părinți, acesta reprezintă un factor declanșator major. (Sfat pentru tine: stai departe de social media când este Ziua Mamei, Ziua Tatălui sau orice altă sărbătoare inventată legată de familie. Toate pozele acelea cu părinți perfecți și frați fericiți te vor provoca mai mult decât oricând).

Este în regulă – și poate fi chiar de ajutor – să fii trist în această privință. A-ți crește copiii fără a avea parte de sprijinul familiei este o mare pierdere. Când vei putea accepta că, pur și simplu, așa stau lucrurile, nu-ți vei mai irosi timpul cu asta, vei plânge un pic și nu te vei mai simți blocat. Apoi, te poți întoarce și reconecta la sistemul tău de susținere, format din Prietenii, Brigada și Profesioniștii tăi.

## **CUM SĂ-ȚI GĂSEȘTI (ȘI SĂ-ȚI PĂSTREZI!) ECHIPA DE PROFESIONIȘTI, BRIGADA ȘI PRIETENII**

Să vorbim despre cum să îți construiești și să îți menții sistemul de sprijin. S-ar putea ca tu să fii foarte bun la parenting, la fel cum s-ar putea să te fi chinuit cu asta întreaga viață, sau, la fel ca mine, s-ar putea să fi constatat că atunci când ai devenit părinte s-a deschis o lume de provocări complet nouă, incluzând



necesitatea de a-ți da seama cu cine vrei să te conectezi și cum să faci asta. Iată, pentru început, câteva sugestii:

**ÎNCEARCĂ SĂ ÎNȚELEGI CE VREI ȘI DE CE AI NEVOIE.** Asta înseamnă că trebuie să îți asumi cine ești, ce funcționează pentru tine și ce anume te provoacă. Există numeroase moduri de a oferi și de a primi sprijin și ar trebui să faci alegeri care contează pentru tine, ori de câte ori este posibil. De exemplu, eu nu suport să întârzii. Mă enervează teribil și este mult mai probabil să țip la fete atunci când ne grăbim. Știu acest lucru despre mine și știu că nu pot schimba multe în privința asta. Când o altă mamă m-a întrebat dacă vreau să mergem împreună cu mașina ei, am făcut singurul lucru rezonabil pe care l-ar face o mamă țâfnoasă: am urmărit-o. Nu în sensul că „am îndreptat binoclul spre geamul dormitorului ei”, dar am început să observ când ajungea la școală dimineata. Odată ce m-am asigurat în mod rezonabil că reușea să ajungă la timp, am fost de acord să partajăm mașina. Nu spun că este ceva rău să întârzii, spun doar că eu nu suport asta.

Mai bine să refuzi să partajezi mașina cu alții, încă de la început, decât să accepți să o faci cu cineva care întârzie frecvent. Eu aș sfârși prin a fi nervoasă pe copiii mei și malițioasă față de celălalt părinte. Nu sunt vinovați și, fără îndoială, nu ar fi frumos din partea mea.

Acest sfat nu se aplică doar Brigăzii tale. A-ți asuma defectele și un anumit stil de viață te va ajuta să îți alegi Echipa de Profesioniști potrivită (dacă și când ai de ales) și te va ajuta să îți găsești Prietenii.

Nu mai suntem la liceu, oricât ni s-ar părea nouă. Chiar dacă s-ar putea să te simți exclus ori invidios pe alți părinți, acum ești adult și poți alege să nu te lași atras de prostiile astea. Aici nu vorbim despre cine este popular, bogat, chipeș sau cine împinge cel mai drăguț cărucior, ci despre cei care pot să-ți povestească filmul preferat fără să piardă nicio replică, despre cei care te fac să râzi atunci când te simți oribil și care nu vă judecă pe tine sau pe copiii tăi atunci când vă comportați nepotrivit, la locul de joacă. Cu cât îți asumi mai repede stilul de viață pentru care ai optat, cu atât mai repede îți vei găsi Prietenii.

**CERE AJUTOR.** Oamenii nu pot citi gândurile și sunt la fel de ocupați ca și tine să încerce să nu-și piardă cumpătul. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să spună *nu*, și au tot dreptul să facă asta. Cel mai bun lucru care se poate întâmpla este ca ei să spună *da*, ceea ce ar fi grozav din mai multe motive.

**FII VIZIBIL.** Dacă vrei să te conectezi cu cei din Brigada ta, trebuie să fii vizibil pentru ei. Programează vizitele medicale ale copiilor voștri astfel încât să-i poți duce tu în locul bonei sau al bunicii lor. În acest fel, îți vei cunoaște Echipa de Profesioniști. Dacă poți, ia-ți copiii de la școală, asistă la antrenamente în loc să stai în mașină și să te uiți pe telefon, și în acest fel îți vei găsi Brigada. Iar dacă ești în căutare de mai mulți Prieteni, mișcă-ți fundul la meciul ăla sau la biserică sau la clubul de lectură. Participă la strângerea de fonduri a prietenei tale. Du-i ceva de mâncare cunoștinței care tocmai a născut. Trimite-i un GIF ireverențios unui

părinte care are o zi grea. Cu cât ești mai vizibil, cu atât mai mult te vei simți conectat cu oamenii din viața ta și cu atât mai conectați se vor simți și ei cu tine.

**RESPECTĂ-ȚI LIMITELE.** Nu poți ajuta pe toată lumea, tot timpul. Nu pentru că nu ești în stare, ci pentru că ești o ființă umană cu timp și resurse limitate. La fel, nu te vei înțelege cu toată lumea. Întotdeauna vor exista oameni care te vor călca pe nervi sau, pur și simplu, te vor provoca. S-ar putea să fie destul de clar de ce. Poate că cineva îți amintește de un frate mai mare care obișnuia să te șicaneze sau te deranjează prin modul în care le vorbește copiilor tăi. Sau poate că habar n-ai de ce te stresează, iar asta nu este o problemă. Acceptă și atât. Este în regulă să spui „nu”.

Repetă după mine: *Este în regulă să spun „nu”!*

Dacă ți se pare greu, continuă să exersezi. Spune-o până când ajungi să crezi sau prefă-te că le vorbești copiilor tăi. Pun pariu că le-ai spus „nu” de un milion de ori.

Alternativa este să te dai peste cap, să faci prea multe pentru prea mulți oameni și să te stresezi, să te lași provocat, iar apoi să vii acasă și să-ți verși nervii pe copiii tăi. Nu face asta. Spune *nu*. Sau *Nu, mulțumesc!* Sau *Îmi pare rău, nu pot*. Sau *Nu pot acum, poate altă dată*. Sau, pur și simplu, *nu*. Nu. Nu. Nu.

Dacă nu o poți face pentru tine, fă-o pentru copiii tăi. De fiecare dată când spui *nu* unei solicitări sau unei oferte care nu îți convine, îți diminuezi stresul,

îndepărtezi un factor declanșator din viața ta și reduci probabilitatea de a-ți pierde cumpătul. De asemenea, stabilești niște limite sănătoase.

**FII AMABIL, ORI DE CÂTE ORI ESTE POSIBIL.** Este posibil mai des decât crezi. (Am furat acest slogan dintr-o memă de pe Facebook, dar asta nu îl face mai puțin adevărat). Poate că te întrebi ce legătură are bunătatea cu a nu-ți pierde cumpătul față de copiii tăi. În eventualitatea în care nu ești automat o persoană pro-amabilitate (Nu te judec. Bine, poate **doar** un pic.), dă-mi voie să îți reamintesc că devenim mai buni la orice atunci când exersăm, fie că este vorba despre a cânta la tubă sau la a nu fi nesimțit. De fiecare dată când suntem amabili față de cineva, practicăm, de asemenea, bunătatea, iar în scurt timp ne va fi mai ușor să fim buni cu noi înșine și cu micuții noștri, și este exact motivul pentru care ai ales această carte, nu-i așa?

Dă-mi voie să fiu clară în această privință: poți în același timp să fii amabil, să spui nu și să-ți respecti limitele. A fi amabil nu este același lucru cu a fi drăguț sau a spune întotdeauna *da*, sau a te arunca sub roțile autobuzului. Înseamnă doar să nu fii nesimțit în viața de zi cu zi. (Doar ca să știi, aceasta este o strategie excelentă pe care să o folosești când vine vorba de copiii tăi; poți fi amabil față de ei, poți să le validezi sentimentele și să îi îmbrățișezi, chiar și atunci când te menții pe poziție în privința dulciurilor, a smartphone-ului sau a unei ieșiri la mall. Oare mai merg copiii la mall în ziua de azi?)

Ah, și dacă tot suntem aici, asigură-te că te adaugi pe lista celor care merită bunătatea ta. O meriți.

## ***Autocompasiune***

Dacă autocompasiunea îți sună prea sentimental sau ciudat, bine ai venit în club! Eu sunt fosta președintă. În cei peste zece ani de când studiez psihologia și asistența socială, nu am auzit niciodată aceste două cuvinte alăturate – *compasiunea* față de *tine*. Abia când am început să caut strategii pentru a-mi stăpâni tendințele de a izbucni am făcut cunoștință cu acest concept, moment în care tot ce am făcut a fost să dau ochii peste cap, atât de mult, încât aproape că mi-au ieșit din orbite. Ce mi-a venit în minte atunci a fost Stuart Smalley, personajul din *Saturday Night Live*, proțăpît în fața oglinzii și recitându-și afirmațiile zilnice. (Dacă nu l-ai văzut, caută pe Google. E amuzant.)

Din fericire, autocompasiunea nu are legătură cu genul acela de iubire de sine forțată și siropoasă. Înseamnă mai curând să îți dai seama că ești într-o situație dificilă și să alegi să îți răspunzi cu un pic de căldură și bunătate. Înseamnă să-ți amintești că nu ești singurul care își pierde cumpătul. Gândește-te la ce ți-ar spune cea mai bună prietenă printr-un mesaj, ca răspuns la un SOS nocturn de genul la-naiba-nu-mai-fac-față-de-nicio-culoare-creșterii-copiilor.

Despre asta este vorba.

Toate astea îți pot părea un clișeu citind aceste rânduri, dar cei mai mulți dintre noi nici măcar nu-și dau seama (a) că avem monologuri interioare, (b) că

aceste critici față de noi înșine sunt extrem de abuzive și (c) că există o altă cale de a ne răspunde nouă înșine.

Am trecut și eu prin asta. Am petrecut ani la rând muștrându-mă aspru pentru că sunt o mamă groaznică, fără ca măcar să-mi dau seama cât de rău îmi făcea. Din fericire, există o altă cale, o cale mult mai bună. Și nu, nu trebuie să te privești în oglindă și să-ți spui că ești cât se poate de bun, de deștept și, – Dumnezeu mare! –, că oamenii te plac. (Ți-am spus să cauți pe Google.) Încearcă, în schimb, următorii trei pași identificați de Dr. Kristin Neff, cercetător și expert în autocompasiune.

**OBSERVĂ CĂ TE CRITICI.** Capacitatea de a observa este atât de puternică, încât o vom aprofunda în Capitolul 8. Ai fi șocat să îți dai seama cât de des te distrugi mental. Nu ignora asta, nu te lăsa absorbit în asta și, pentru numele lui Dumnezeu, nu te învinovăți pentru că te frământă. Înțelege doar că ai avut un moment dificil și că, în semn de răspuns, te porți inutil de urât cu tine însuși.

**POARTĂ-TE CU TINE AȘA CUM ȚI-AI AJUTA UN PRIETEN BUN.** Imaginează-ți ce ai spune dacă un prieten apropiat te-ar suna și ți-ar povesti toate detaliile unei serii îngrozitoare, în care și-a pierdut de tot cumpătul, simțindu-se vinovat și rușinat din această cauză. Chiar sper că nu i-ai răspunde cu: „Da, ești un nimic. Ești un părinte de nimic și faci o treabă de nimic. Las-o baltă! Ai încercat să te faci comod, cu o farfurie de negrese și cu o sticlă de vin în față, fără să te gândești cât de bine se descurcă toți ceilalți, în afară de tine, la chestia asta cu parentingul?”

Nu ai spune așa ceva nimănui, așa că nu ți-o spune nici ție. Încearcă, în schimb, să fii bun cu tine, spune-ți cam așa: „Este în regulă. Să crești copii este foarte greu. Sunt doar un om. Chiar și părinții buni au momente proaste. Acum respir adânc, îmi fac un ceai și îmi intră bine în cap că cei mici vor fi bine.” Este posibil să constăți că gândurile agresive revin, dar este cât se poate de normal. Rămâi de partea bunătății. Prefă-te până reușești, și vei începe să crezi ceea ce spui, cu adevărat.

Totodată, acesta este un moment bun pentru a-ți aminti de orice alt factor de stres care există în viața ta. Uneori uităm cu ușurință că toată nebunia din viețile noastre cotidiene are un impact asupra activității noastre de parenting. Ne pierdem luciditatea atunci când ne ieșim din fire, așa că acordă-ți un moment de respiro și privește lucrurile dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare. Nu înseamnă că trebuie să îți găsești scuze sau justificări, ci doar să conștientizezi realitatea din fața ta. Nu vreau s-o dau pe filosofie, dar situațiile dificile ne fac viața mai grea. Nu ești părinte într-un vid, e momentul să reții asta.

**AMINTEȘTE-ȚI CĂ NU EȘTI SINGUR.** Acesta este un lucru foarte important. Nu am idee cum sau de ce a evoluat creierul uman pentru a ne păcăli să credem că suntem singurii care ne luptăm și avem momente dificile, dar iată că face acest lucru. Data viitoare când creierul tău va încerca să te convingă că ești singurul care are o zi, o săptămână sau o lună oribilă cu micuțul tău, nu mai mușca momeala. Nu mai face greșeala să rumegi gândul ăla mic și atrăgător, care, inevitabil, te va smulge din singurul loc unde chiar poți respira și care te va lăsa cu ochii în soare, pe

pământul arid al singurătății. *Nu ești singur și, cu siguranță, nu ești singurul părinte care își pierde cumpătul față de copii.* Sună-ți fratele sau cel mai bun prieten, mergi la terapie sau întoarce-te la Capitolul 2. Poți, de asemenea, să cauți pe Google „cum să nu mai țip la copiii mei”. Sper că îți va da de gândit faptul că există 83 000 000 de rezultate (pe bune) și vei realiza că, dacă ai fi singura persoană care se luptă cu aceste probleme, nu ar exista atâtea rezultate. Nu ești un ciudat sau un ratat, ci doar un om. Bine ai venit în club! Ne bucurăm să te avem printre noi.

Dacă nu ai practicat niciodată autocompasiunea, te vei simți foarte ciudat prima dată când vei încerca. Este ca și cum ai încerca să vorbești într-o limbă pe care nu prea o stăpânești. Îți va fi foarte greu să găsești cuvintele potrivite și, chiar și atunci, tot ți se va împletici limba când vei încerca să le rostești. Nu te da bătut! Va fi mai ușor pe măsură ce exersezi. Iată câteva lucruri de care să ții cont pe parcurs:

★ **Dacă, pur și simplu, nu găsești cuvintele potrivite, încearcă să faci ceva frumos pentru tine.** Dacă micuții tăi sunt prin preajmă și sunt treji, fă tot ce poți. Spune-le ceva de genul: „Hei, copii! Nu mă simt prea bine, așa că am nevoie de un pic de liniște. Ce-ar fi să luăm cu toții o pauză de câteva minute?” Apoi, dă-le o carte sau pune-i în fața unui ecran, iar tu cuibărește-te sub o pătură sau ia cartea ta preferată ori un jurnal. Pregătește-ți o cană cu ceva cald și delicios. Trimite un mesaj unui prieten care îți este mereu alături și te face să râzi. Așază-te pe podeaua din sufragerie și fă niște exerciții de stretching.



Pune-ți melodia preferată sau privește o poză cu voi într-un moment plăcut, în care nimeni nu era nervos.

★ **Amintește-ți că bunătatea este o abilitate**, la fel ca aruncarea unui disc frisbee, ca prepararea unui grătar ori ca păstrarea calmului. Și, la fel ca în cazul oricărei abilități, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bine te vei pricepe la ea. Dacă ți se pare că a avea compasiune față de tine însuși este o adevărată provocare, poți începe cu cei din jurul tău. Practică bunătatea atunci când este ușor – poate fi la fel de simplu ca atunci când doar ridici privirea, zâmbești și îl saluți pe casierul de la magazin. Cu cât le zâmbești mai mult străinilor, cu atât îți va fi mai ușor să fii bun (inclusiv cu tine), atunci când tot ce îți dorești este să strângi de gât pe cineva. Pare absurd, dar să știi că funcționează.

---

\*\*\*\*\* Referire la zicala „E nevoie de un sat întreg ca să crești un copil.” (n. red.).

\*\*\*\*\* Best Friends Forever, „cei mai buni prieteni pe viață” (n. trad.).

## PRACTICA AVANSATĂ A BUNĂTĂȚII

**D**ACĂ VREI să dai un impuls practicii tale privind bunătatea, încearcă o formă de meditație numită *metta*. *Metta* înseamnă „iubire/bunăvoință”, iar practica provine din tradiția budistă. Cu toate acestea, este complet laicizată și poate fi adaptată în funcție de propriile credințe spirituale sau religioase. *Metta* este repetarea în tăcere a unor gânduri pozitive, pe care ți le adresezi ție și altora. Există mai multe variante, iar mai jos ai varianta mea:

Fie ca eu să fiu fericită. Fie ca eu să fiu sănătoasă. Fie ca eu să fiu în siguranță. Fie ca eu să am o viață lipsită de greutate.

Atunci când sunt extrem de frustrată din cauza fetelor mele, trimt o *metta* către ele: Fie ca voi să fiți fericite. Fie ca voi să fiți sănătoase. Fie ca voi să fiți în siguranță. Fie ca voi să aveți o viață fără griji. Fie ca voi să-mi dați puțin spațiu, ca să nu o lau razna.

(Chiar dacă în clipa aceea nu mă simt iubitoare față de ele, să fac o *metta* mă ajută să mă calmez, să-mi adun gândurile și, cel puțin, mă distrage de la vociferările furioase care mă duc și mai aproape de a-mi ieși din țâșâni.)

De asemenea, poți trimite o *metta* către bunica ta, către poștaş sau către hamsterul tău. Nu destinatarul este important, ci actul de a oferi compasiune. Poți face acest lucru atunci când ești singur, când ești cu cei mici sau, pur și simplu, când ești cu nervii în pîneze.

Te poți gândi la *metta* ca la un antrenament pentru bunătate. Dacă dorești să devii foarte bun la lovirea unei mingi de baseball, te duci pe un teren amenajat pentru baseball și lovești minge după minge. Dacă vrei să devii foarte bun în ceea ce privește bunătatea, exersează-o iar și iar. Totul începe cu gândurile noastre, care ne influențează comportamentul. Ah, și mai există un avantaj: *metta* este o modalitate excelentă de a gândi mai simplu și mai clar, dar și de a calma un sistem nervos iritat.

★ Dacă îți este greu să vorbești limbajul compasiunii, încearcă să petreci timp cu oameni care te pot ajuta să devii mai fluent. Alege compania unor oameni care vor răspunde provocărilor tale cu sprijin și înțelegere. Ar putea fi un văr, preotul la care mergi sau un alt părinte de copil de la grădinița unde merge al tău. Nu prea contează cine este, atât timp cât persoana respectivă îți răspunde cu înțelegere și compasiune, și nu ca un judecător suprem, atunci când îi povestești ultima ta năzbâtie în materie de parenting.

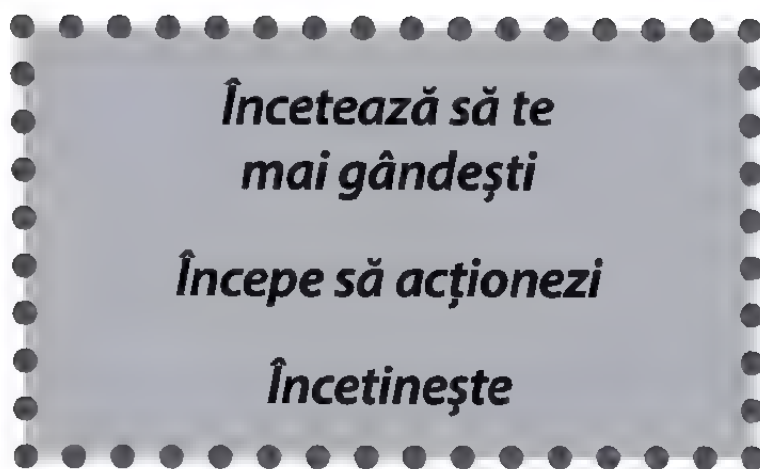
★ **Exersează atunci când este ușor.** Am vorbit deja despre acest lucru în Capitolul 4, dar nu strică să îl repet. Vei avea nevoie de toată autocompasiunea posibilă când îți vei pierde cumpătul (mai multe despre asta, în Capitolul 9), adică tocmai atunci când îți va fi cel mai greu să simți compasiune față de tine însuși. Să te porți față de tine cu bunătate atunci când faci gafe și pași greșiți te va ajuta să te pregătești pentru cele mai dificile momente prin care urmează să treci.

Apelează la compasiune, ori de câte ori ai șansa. Asta te va ajuta să te calmezi după o criză de nervi și, de asemenea, va face mai puțin probabilă pierderea cumpătului față de copiii tăi. Blândețea vine din cortexul prefrontal (creierul tău de adult) și, pe măsură ce activezi partea aceea a creierului, reduci din puterea pe care o are sistemul tău limbic, adică echivalentul copilului neastâmpărat care țopăie în interiorul craniului tău. Acest lucru te va ajuta să îți micșorezi butoanele, ceea ce înseamnă că vei fi mai puțin sensibil data viitoare când copilul va întinde degetele spre ele, gata să apese.

## CAPITOLUL 6

# Chestii pe care *ar trebui* să le faci

**DACĂ VREI SĂ NU-ȚI  
PIERZI CUMPĂTUL**



Distracția nu s-a terminat, pentru că mai am încă șapte practici care te vor ajuta să rămâi calm, atunci când micuțul apăsător pe butoane vine spre tine. Vreau să te gândești la ele ca fiind Opționale, Dar Nu Chiar. Fiecare dintre ele te va ajuta să te aduni, așa că, pentru rezultate maxime, trebuie să pui în aplicare cât mai multe dintre ele, cât mai des posibil. Fără să urmez o ordine anume, ți le enumăr aici: Simplifică, Fă exerciții de stretching, Caută liniștea, Încetinește, Îndepărtează-te, Spune *mulțumesc* și Respiră. (Poți schimba aici cu Trage aer în piept.)

Sunt sigură că te-ai gândit oricum că ar trebui să faci mai mult din toate astea și mai des, iar acum ai o motivație în plus: nu îți vei mai pierde cu atâta ușurință cumpătul față de copiii tăi!

## ***Simplifică***

## LINIȘTEȘTE-TE

Dezordinea, de orice fel ar fi ea, este un factor declanșator. Prea multe lucruri, prea multe alegeri, prea multe planuri, prea multe informații și prea multe gânduri ne copleșesc și ne împing spre limită. Suntem stresați atunci când sunt prea multe mingi în aer (sau pe podea), chiar dacă mingile alea nu necesită atenția noastră în momentul respectiv sau nu au nicio importanță în viața noastră, și, cu toate acestea, și-au făcut loc în atenția noastră conștientă.

Simplificându-ți viața, vei reuși să te simți mai calm și mai puțin provocat. În timp ce mulți oameni asociază o viață mai simplă cu lucruri mai puține, nu se oprește totul aici. În calitate de părinte stresat, poți beneficia și tu de:

- ★ reducerea numărului de alegeri și decizii pe care trebuie să le faci/să le iei în mod regulat;

- ★ eliberarea programului tău și reducerea obligațiilor pe care le ai;

- ★ reducerea cantității de informații pe care le asimilezi;

- ★ calmarea și focalizarea gândurilor tale.

## **ACEL TALMEȘ-BALMEȘ DIN CASĂ:Te face, oare, îngrămădeala de lucruri să-ți pierzi cumpătul?**

A scăpa de talmeș-balmeșul din casa ta reprezintă un început foarte bun. Cu cât ai mai puține lucruri inutile în jur, cu atât mai rar va trebui să te confrunți cu aceste lucruri inutile, cu atât îți va fi mai ușor să găsești ce îți trebuie atunci când îți trebuie, și cu atât vei avea mai mulți bani de cheltuit pe experiențe pe care chiar ți le dorești sau de care ai nevoie cu adevărat. Chiar și când nu trebuie să-ți bați capul cu acel talmeș-balmeș de lucruri, simplul fapt de a da ochii cu el te va scoate din minți. Există un milion de cărți și de website-uri care vorbesc despre dezordine; alege unul care să îți convină și aplică ce scrie acolo.

## CUM SĂ SCAPI DE LUCRURILE INUTILE ALE COPIILOR

**P**ENTRU UNII PĂRINȚI este ușor să controleze dezordinea copiilor. Eu nu sunt unul dintre ei. Dacă nici tu nu ești, lată câteva sugestii pentru a face față haosului vieții alături de cei mici.

★ Rezistă impulsului de a-ți arăta dragostea prin obiecte. A-ți manifesta afecțiunea cumpărându-le celor mici cadouri nu este, probabil, lecția de viață pe care dorești să le-o oferi copiilor tăi. Dacă aceștia au prea multe jucării, le poate fi greu să-și dea seama cu ce și cum să se joace.

★ Dacă puii tăi sunt foarte mici, fă ordine în lucrurile lor atunci când ei nu se află în preajmă. Nu dona jucăriile la care ei țin cel mai mult sau alte lucruri cu adevărat speciale. Te poți debarasa de unele jucării donându-le, cu excepția celor pe care le-am menționat.

★ Pe măsură ce copiii cresc, învață-i cum să renunțe la unele lucruri. Dacă refuză să dea anumite obiecte, vor trebui să le păstreze în camera lor și nu în altă parte (sau în partea lor de cameră, dacă o împart cu altcineva).

★ Organizează o zi de debarasare în familie. Dacă se implică toată lumea, copiii nu vor mai simți că ai ceva cu ei.

★ Dacă micuțului îi vine greu să renunțe la un lucru pe care nu îl mai folosește sau nu îl mai poartă, încearcă să faci un compromis. Roagă-l să depoziteze obiectul într-o cutie pe care vei lipi o etichetă cu numele lui și cu data. Așază cutia în dulap, în pod sau în pivniță. Dacă trece un an și copilul nu se interesează de respectivul obiect, vorbiți despre asta, apoi donează obiectul. Dacă nu ajungeți la niciun consens, mai așteaptă un an.

★ Plasează o cutie de donații în hol sau în debara și cere-le celor din familie să pună în ea câte un obiect pe zi sau pe săptămână, la care vor să renunțe. Imediat ce s-a umplut cutia, luați-o (tu și copiii) și duceți-o la un centru unde se fac donații.

★ Încetează să mai cumperi lucruri la promoție pentru zilele de naștere! Dacă noi, părinții, ne unim forțele, putem da startul unei revoluții culturale prin care să salvăm pământul de acest flagel malefic. (Da, este o problemă care mă frământă, în caz că nu te-ai prins.)



## **OPȚIUNI: Nu sunt atât de utile pe cât crezi**

A avea prea multe opțiuni la îndemână și a fi nevoit să iei prea multe decizii reprezintă noi surse majore de stres și dezordine în viața noastră. Credem că ne dorim mai multe opțiuni, dar nu este așa. Există două moduri în care faptul că trebuie să luăm prea multe decizii ne epuizează și ne înfurie. Primul se numește Paradoxul Alegerii.

Presupunem că, având mai multe opțiuni, o vom alege pe cea mai bună. GREȘIT. Cu cât avem mai multe opțiuni, cu atât ne îndoim mai mult de ceea ce am ales și ne întrebăm dacă nu ar fi trebuit să alegem altceva. În cele din urmă, nu suntem chiar fericiți cu ceea ce am ales. (Acesta este motivul pentru care atât de multor oameni le plac magazinele mari. Ai nevoie de un aspirator? Bine, iată unul decent, la un preț rezonabil. Cumpără-l, fii fericit și asigură-te că, la ieșire, iei și un covrig proaspăt.) Trucul este să înveți să te mulțumești cu minimumul necesar – un fel sofisticat de a spune că un produs este suficient de bun și că nu ai nevoie de ceva mai de fițe. În majoritatea cazurilor, suficient de bun este mai bun decât perfect, pentru că, de fapt, perfecțiunea nu există și vei înnebuni încercând să o găsești.

Al doilea mod se numește Oboseală Decizională. Faptul că trebuie să luăm prea multe decizii într-o zi, chiar și pe cele aparent simple sau neimportante, ne obosește și ne îngreunează luarea deciziilor viitoare. Cortexul nostru prefrontal (CPF) nu a evoluat încă

suficient pentru ca noi să muncim atât de mult pentru un interval mare de timp, așa că obosim. Acesta este motivul pentru care ne trezim că privim în gol aflați în fața frigiderului deschis, incapabili să decidem ce să pregătim pentru cină. Are, din nou, cineva chef de niște macaroane cu brânză? Pe lângă debarasarea de lucrurile inutile din casă, gândește-te și la limitarea opțiunilor și a alegerilor pe care trebuie să le faci într-o zi. Iată cum:

★ **Observă situațiile în care tu și copiii tăi nu vă puteți pune de acord în privința opțiunilor pe care le aveți și limitează aceste opțiuni.** Alege un singur model de pahar, o singură pereche de adidași sau o singură aromă de jeleu și rămâi la alegerea respectivă, atât timp cât funcționează. Scoate hainele care nu sunt de sezon din sertarele copiilor tăi și renunță la cărțile sau jucăriile care te scot din minți. (Acest lucru va funcționa doar cât timp copiii sunt foarte mici, așa că bucură-te cât mai poți.) Varietatea este condimentul vieții doar dacă nu te face să-ți ieși din minți.

★ **Renunță să iei cât de multe decizii poți.** Lasă-i pe copii sau pe cel alături de care îi crești să facă acele alegeri care îi privesc și de care ție nu îți prea pasă – dacă nu îți vine în minte nicio astfel de alegere, trebuie atunci să înceteze să îți mai pese atât de mult! Toată lumea tânjește după autonomie, mai ales copiii, care își petrec o mare parte din zi primind ordine de la adulți. Când sunt mici ca vârstă, lasă-i să aleagă, mai ales atunci când nu îți pasă de rezultat. (Lenjerie intimă verde sau albastră? Exercițiile de pian sau baia

mai întâi? Pizza Margherita sau Quattro stagioni?) Pe măsură ce cresc, lasă-i pe copii să ia mai multe decizii pe cont propriu și să înfrunte consecințele. În orice caz, nu îți mai asuma toată responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă în viața familiei tale.

★ **Fă alegeri atunci când îți este mai ușor.** Este greu să iei decizii când ești obosit, când te grăbești să ieși pe ușă sau când ești cicălit fără încetare de un copil cu un comportament isteric, așa că stabilește-ți un plan înainte să ajungi într-o situație atât de stresantă. Programează-ți mesele pentru săptămâna următoare încă de duminică seara sau marți dimineața, sau oricând găsești 10 minute să respiri și să te gândești. Roagă-l pe cel mic să-și aleagă seara hainele pentru a doua zi. Observă situațiile în care te chinui să iei o decizie sau să faci o alegere și vezi dacă poți găsi un moment mai calm și mai puțin stresant pentru a face acest lucru.

★ **Elimină complet opțiunile.** Stabilește reguli și tatuează-ți-le pe frunte sau pune-le pe perete, dacă este nevoie. La noi, în casă, aplicăm politica Fără Ecrane Sâmbăta. Acest lucru nu este negociabil și înseamnă că eu și soțul meu nu ne petrecem timpul și energia prețioase pe care le-am rezervat special pentru weekend dezbătând dacă fetele se pot uita sau nu la filmul *Barbie's Life in the Dreamhouse* (care este mai amuzant decât te-ai aștepta). Apropo, regulile nu sunt doar pentru copii, așa cum am învățat de la o colegă mamă. Am invitat-o să vină la un eveniment pentru școală, care avea loc seara, iar ea a refuzat

politicos, întrucât nu ieșea deloc seara, în timpul săptămânii. În loc să mă simt jignită, am fost impresionată și inspirată de capacitatea ei de a-și onora propriile nevoi și de a le comunica în mod clar și respectuos.

## **CÂND FACI PREA MULTE: Programul te înnebunește**

A treia sursă a dezordinii, care – în mod categoric – te va provoca, este încercarea de a face prea multe. Prea multe treburi, obligații, activități extracurriculare și alte planuri. A fi în mod cronic ocupat nu doar că îți afectează funcționalitatea și fericirea generală, dar este deopotrivă nociv și pentru copiii tăi. Cei mici au nevoie de odihnă și de timp liber la fel de mult ca și tine și, probabil, vor reacționa la stres în același mod ca tine, adică făcând o memorabilă criză de nervi.

Iată câteva sugestii pentru a-ți mai elibera programul:

★ **Nu spune *da* doar pentru că poți.** Este în regulă să refuzi politicos încă o invitație la o petrecere aniversară sau la o întâlnire cu părinții, fără un motiv întemeiat (doar nu le spune că nu ai un motiv). Te poți oferi să programezi o întâlnire pentru joacă altă dată, doar dacă tu vrei – nu ești obligat să o faci.

★ **Ia în considerare imaginea de ansamblu.** De fiecare dată când adaugi ceva la programul tău, ai grijă să-l verifici pentru toată săptămâna/luna. Cum

arată totul? Dacă ai planificat un eveniment important sau ești foarte ocupat, încearcă să fii foarte atent la ce adaugi în program.

★ **Ia-o mai ușor cu activitățile extracurriculare ale copiilor.** O regulă bună este să existe două astfel de activități pe săptămână. Tu alegi una, iar copilul tău o alege pe cea de-a doua.

★ **Nu trebuie să fii prezent la fiecare antrenament sau repetiție.** Stabilește ca un alt părinte să-l ia pe micuțul tău cu mașina. Du-ți copilul unde trebuie dus și găsește-ți ceva de făcut sau mergi să bei o cafea. (Da, știu, e momentul în care ar trebui să iei legătura cu Brigada ta. E vorba de echilibru, oameni buni.)

★ **Amintește-ți că programul tău se va schimba pe măsură ce copiii cresc.** Nu poți face totul acum, dar, în câțiva ani, vei putea face mai mult.

★ **Renunță.** Nu vei reuși să faci totul acum. Dacă tot adaugi chestii pe listă, săptămână de săptămână, poate că a venit momentul să transferi toate aceste lucruri pe o altă listă, pe care o poți numi *Chestii care vor fi rezolvate odată ce copiii se vor muta.*

## **PREA MULTE INFORMAȚII: Chiar nu trebuie să știi totul**

Trăim într-o epocă în care suntem copleșiți de informații. A avea acces la atât de multe informații nu este întotdeauna pe cât de grozav pare. Mai mult

decât atât, atenția îți va fi distrasă de informații inutile, contradictorii sau supărătoare, care nu vor face decât să-ți sporească stresul. Îți amintești ce-ți spuneam în Capitolul 1 cu privire la notificările cu titluri de știri pe smartphone sau despre urgențe? Nu, chiar nu aveam nevoie de actualizarea aceea, mulțumesc frumos! Pur și simplu, nu ai nevoie de atâtea informații pe cât crezi. Pe cuvânt. Încearcă să faci câteva dintre aceste schimbări și vezi cum te aranjează:

★ **Alege una sau două surse** de știri și verifică-le de două ori pe zi, nu mai des. Eu ascult știri la radio în timp ce conduc spre și de la școală, în fiecare zi. Am un prieten care citește în fiecare dimineață un ziar în format fizic, și atât. Dacă te simți obligat să urmărești știrile la televizor (te rog, nu face asta!), încearcă măcar să nu o faci non-stop. Exceptând cazul în care mediezi o pace în Orientul Mijlociu sau urmărești evoluția unei tornade, chiar nu ai nevoie de actualizări constante.

★ **Social media** funcționează pentru unii oameni, dar nu pentru toți. Data viitoare când te trezești că răsfoiești paginile de social media, fii atent la cum te simți și la ce te gândești. Te simți mai fericit și mai conectat? Te simți anxios, confuz, iritat sau provocat în vreun fel? Astfel de reacții sunt rezonabile având în vedere natura social media. Nu știi niciodată când vei ajunge să dai peste o poză cu un părinte perfect sau o știre despre o moarte prematură sau un titlu îngrozitor, care s-ar putea nici să nu fie adevărat sau actual și totuși să te provoace. Nu spun că nu ar trebui

să îți verifici niciodată conturile de social media (deși am prieteni care au renunțat complet la rețelele sociale și sunt destul de mulțumiți de rezultate). Spun doar că, dacă social media devine un factor declanșator pentru tine, poate ar fi mai indicat să te gândești bine când și unde te conectezi la respectiva rețea – și, eventual, să o faci mai rar.

★ **Fii selectiv în privința lucrurilor la care te expui.**

Fiicele mele m-au întrebat recent ce înseamnă acel cuvânt care începe cu F. Le-am răspuns că le voi explica, dar că, odată ce le va intra în cap acest cuvânt, nu-l vor mai uita vreodată și este posibil să-l rostească din greșeală la școală, iar, dacă acest lucru se va întâmpla, vor ajunge în biroul directorului, și să-l fi rostit în glumă. După ce ne-am ciondănit destul, fetele au decis că nu vor să știe. Împărtășesc această poveste pentru că același lucru este valabil și pentru adulți. Nu citi și nu te uita la lucruri care nu vrei să îți intre în cap. Dacă nu vrei să te gândești la toate lucrurile oribile pe care oamenii și le fac unii altora, nu te mai uita la emisiunile care doar asta fac. Ai nevoie de o pauză de la politică? Nu mai citi articolele alea despre politicieni.

**PREA MULTE GÂNDURI: Creierul tău are nevoie să se relaxeze**

În concluzie, simplifică-ți gândurile. Chiar dacă ți-ai igieniza complet spațiul de locuit și nu ai mai viziona filme dure, vei fi în continuare copleșit de gânduri. Este posibil să faci ceva cât se poate de inofensiv, cum

ar fi să ștergi blatul din bucătărie, și să fii, deodată, copleșit de regrete, îngrijorare, îndoieli sau confuzie. Poate că reușești să identifici ce anume a declanșat astfel de gânduri sau poate că s-au ivit de nicăieri. În orice caz, pătrunderea unor astfel de gânduri în mintea ta este posibil să îți sporească stresul, să îți sensibilizeze butoanele și să te expună riscului de a-ți pierde cumpătul față de copii.

Oricât de enervant ar fi, acest gen de gândire imprevizibilă este complet normal și foarte comun. Deși nu-ți poți controla gândurile, poți alege cum să reacționezi la ceea ce îți trece prin minte. Mulți oameni nici măcar nu-și dau seama că aceasta este o opțiune și își petrec zilele măcinați de mințile lor neliniștite.

Secretul este să conștientizezi, în primul rând, când mintea ta o ia razna. Te învârti în jurul unei amintiri neplăcute, îți imaginezi ceva ce s-ar putea să nu se întâmple niciodată, te judeci pe tine sau îl judeci pe copilul tău în moduri care nu te ajută? Pornind de aici, poți obține o mică perspectivă asupra gândurilor tale și îți poți da seama, pur și simplu, că acestea îți vin în minte? Poți să îți reamintești că gândurile nu sunt realitate și că nu trebuie să le tratezi ca atare?

Este o situație care aduce cu diferența dintre a fi un actor într-o piesă de teatru proastă și a fi un observator din public. Odată ce ai plecat de pe scenă, la pauză, poți alege dacă să rămâi sau nu în continuare la spectacol. Ideea că nu trebuie să credem tot ce gândim poate fi derutantă, dar va deveni mai clară și mai ușor de pus în practică pe măsură ce o exersezi mai mult.



Adepții *mindfulness* (exact despre astfel de practici vorbesc eu în aceste rânduri) susțin că abilitatea de a avea o oarecare perspectivă asupra propriei pălăvrăgeli mentale și de a ne distanța de ea este esențială pentru o viață mai calmă, mai fericită, iar eu înclin să le dau dreptate. Abilitatea de a-mi redirecționa atenția conștientă și gândurile a fost esențială pentru mine. De fiecare dată când simt că mă frământ de frustrare sau confuzie, cânt, îmi număr respirațiile sau îmi amintesc că a-ți crește copiii este greu, iar eu pot face lucruri grele. Apropo, și tu poți.

Există multe cărți foarte bune despre *mindfulness* și meditație pe care le poți consulta. Între timp, îți prezint câteva dintre cele mai eficiente strategii la care eu recurg pentru a ieși din caruselul gândurilor inutile:

★ Concentrează-te pe ceea ce faci. (Să povestești ceea ce faci poate fi de ajutor).

★ Fredonează cântecul preferat.

★ Numără până la 8 sau 88, sau până la orice alt număr aflat în acest interval, după care poți relua numărătoarea de la 1.

★ Recită o poezie sau spune o glumă care îți place.

★ Spune de mai multe ori o rugăciune sau o mantră.

★ Învăță să meditezi. Aceasta este practica explicită de a-ți observa gândurile și de a alege să nu te lași prins în mrejele lor. (Mai multe despre acest lucru, în Capitolul 8.)

★ Găsește ceva pentru care să fii recunoscător. (Mai multe despre acest lucru, în continuare).

Indiferent de ceea ce alegi să gândești, mintea ta va continua să hoinărească și va veni cu niște amintiri, fantezii sau temeri nebunești, apărute de nicăieri. Asta nu se întâmplă pentru că ești nebun, ci pentru că avem un creier programat să gândească tot timpul. Nu este nevoie să te stresezi din această pricină și nici să încerci să controlezi acest proces. Ține minte că poți face un pas înapoi în orice moment, pentru a-ți observa gândurile și pentru a hotărî dacă mai vrei sau nu să reflectezi asupra lucrurilor care ți-au venit în minte. Este o schimbare mică de conștientizare, dar este o schimbare foarte importantă.

## ***Fă exerciții de stretching***

**TREBUIE. SĂ. ÎȚI. MIȘTI. CORPUL.**

Când spun stretching, nu mă refer doar la a te apleca în jos pentru a-ți atinge cu degetele de la mâini degetele de la picioare, deși contează și asta. Mă refer la faptul că este necesar să îți miști corpul. Du-te la o plimbare. Fă niște flotări. Poți chiar să devii expert în exercițiile de stretching la bara de balet sau antrenându-te pentru maraton (nu te aștepta să mă găsești acolo). Ideea este că Trebuie. Să. Te. Miști.

Există numeroase feluri de a înțelege cum acționează mișcarea fizică pentru a-ți calma sistemul nervos dat peste cap, dar, cu riscul de a simplifica prea mult, ne vom limita la două.

Atunci când ești provocat, indiferent de motiv, corpul tău eliberează hormoni ai stresului, ca parte a reacției „luptă, fugi, rămâi nemișcat sau izbucnește”.

Exercițiile fizice reduc nivelul acestor hormoni din corpul tău și cresc nivelul de substanțe neurochimice care diminuează suferința și îți vindecă trupul.

Mai puțin stres + mai puțină suferință = mai puține pierderi ale cumpătului.

În plus, de fiecare dată când ești provocat, sistemul tău nervos este dat peste cap, gata să sară la bătaie, să o ia la fugă, să sisteze orice sau să o ia razna. Atunci când sistemul tău nervos nu poate face unul dintre aceste lucruri, devine și mai iritat. Asta se întâmplă deoarece sistemul nervos nu poate face diferența între *a nu fi capabil* să reacționeze și *a alege să nu reacționeze*.

Incapacitatea de a reacționa în fața unui pericol real sau doar închipuit, indiferent de motiv, se poate dovedi traumatizantă. A alege să nu izbucnești poate fi o opțiune foarte înțeleaptă, dar nu este întotdeauna de ajuns pentru a ne elibera corpul din starea de alertă ridicată. În cazul în care corpul tău este extrem de încordat sau are nevoie să se miște, fă mișcare. Organismul nu poate face diferența între a fugi de un urs grizzly și a alerga în jurul blocului, ci este doar fericit că, în sfârșit, faci ceea ce a încercat de mult timp să te convingă să faci.

Și acum, cireașa de pe tort: mai multă mișcare te va ajuta să fii mai puțin anxios și deprimat, mai în formă și, în general, mai sănătos. Din nou, există aproximativ un miliard de cărți, videoclipuri, podcasturi, website-uri și aplicații care să te încurajeze la mișcare. Alege varianta care ți se potrivește și aplic-o. De asemenea, ține cont de aceste idei:

**FĂ CE ÎȚI PLACE.** Unii oameni preferă să practice meditația în mișcare prin yoga sau tai chi, în timp ce alții aleargă, ridică greutăți sau fac antrenament în circuit. Unora le place să se antreneze singuri, alții preferă să meargă la sală. Am un prieten care face săptămânal exerciții la trapez, în timp ce eu mai degrabă mi-aș scoate ochiul folosind creionul preferat al ficei mele decât să fac asta, dar pentru el funcționează, și este tot ce contează.

**GÂNDEȘTE ATÂT ÎN PERSPECTIVĂ, CÂT ȘI ÎN DETALIU.** Creșterea ritmului cardiac și transpiratul îți vor calma în mod considerabil butoanele, iar tu te vei simți minunat și mândru de asta, ceea ce este grozav. Nu subestima, însă, importanța mișcărilor mai puțin ample pe care le poți face pe parcursul zilei, cum ar fi ridicatul umerilor, întinderea gambelor și urcatul și coborâtul scărilor. Orice mișcare fizică poate fi de ajutor, atât în prevenirea izbucnirilor pe care le ai ca părinte, cât și pentru a te calma în timpul și după o criză de nervi.

**ROAGĂ UN PRIETEN SĂ VĂ PLIMBAȚI SAU SĂ MERGEȚI ÎMPREUNĂ PE TERENUL DE SPORT.** Nu numai că vei avea mai multe șanse să faci exercițiile fizice de care ai nevoie, ca să

nu mai fi mereu nesuferitul ăla care se fofilează, dar te vei conecta astfel și cu sistemul tău de sprijin. E un avantaj!

**DISTREAZĂ-TE CU AJUTORUL TEHNOLOGIEI.** Eu port o brățară de fitness și mă entuziasmez mult mai mult decât ar trebui să o facă un adult rațional atunci când ecranul se luminează cu un mic foc de artificii, de fiecare dată când îmi ating obiectivul. De asemenea, prin intermediul aplicației pe care o folosesc, mă conectez cu o grămadă de oameni și mă enervează la culme când ei fac mai mulți pași decât mine. Această competitivitate ridicolă este suficientă pentru a determina să mă ridic din pat dimineața și să ies la o plimbare. Soțul meu are o aplicație care ține evidența antrenamentelor lui și nu suportă să se întrerupă din asta.

## ***Caută liniștea***

### **TOT ZGOMOTUL ĂLA TE ÎNNEBUNEȘTE**

Zgomotul este, fără îndoială, un mare factor declanșator pentru unii oameni. Din cauza telefoanelor inteligente, a căștilor fără fir și a difuzoarelor portabile, mulți dintre noi suntem înconjurați de sunete în fiecare moment din zi când suntem treji (uneori, chiar și în somn). Aceste sunete reprezintă doar o parte din zgomotul pe care îl permitem în viețile noastre, nu mai vorbim de zgomotul din trafic, alarme, câini care latră, colegi de muncă nesuferiți și copii care n-ar vorbi mai încet pentru nimic în lume.

A petrece timp în liniște, chiar și numai pentru câteva minute pe zi, este esențial pentru sănătatea noastră mintală, din mai multe motive, inclusiv pentru că ne reduce nivelul de stres și ne calmează butoanele. Poate că senzația pe care o vei avea îți va părea ciudată la început, întrucât creierul tău va încerca să compenseze lipsa de zgomot dând volumul gândurilor tale mai tare. Îți va fi mai ușor pe măsură ce îți exersezi capacitatea de a alege cum să reacționezi la divagațiile minții tale.

Iată câteva modalități de a reduce zgomotul din jurul tău:

**ÎNCHIDE TELEVIZORUL ȘI RADIOUL.** Dacă ai obiceiul să le lași pornite pe fundal, încearcă să le pui pe *mute* sau să le oprești pentru câteva minute. Și, pentru numele lui Dumnezeu, oprește știrile alea îngrozitoare!

**PUNE-ȚI TELEFONUL PE MODUL SILENȚIOS.** Dispozitivul de urmărire a activității pe care îl port la încheietura mâinii vibrează atunci când primesc mesaje, așa că nu este necesar să aud cum telefonul îmi vibrează, țiuie sau sună. Dacă nu vrei să porți un ceas inteligent sau ceva asemănător, setează-ți telefonul pe *Nu Deranjați* atunci când vrei un moment de liniște. Poți adăuga anumite contacte (soț/soție, serviciu, copii, școala copiilor, de exemplu) la lista de Favorite, astfel încât să poți primi doar apelurile lor.

Din nou, îți atrag atenția: dezactivează notificările alea afurisite. Acum!

**NU MAI VORBI. NU GLUMESC. TACI.** Roagă-ți copiii să facă același lucru. Timpul petrecut în liniște este important în familia noastră, mai ales când ne facem

*plimbările tăcute* cu mașina. Și, da, chiar este un cod pentru „Cineva este pe cale să-și piardă cumpătul și probabil că este vorba despre mama”. Fetele mele chiar au început să ceară *plimbări tăcute* din când în când, iar eu mă conformez întotdeauna cu bucurie.

## **Încetinește**

### **NU AI ÎNTĂRZIAT ATÂT DE MULT PE CÂT CREZI**

Cu excepția cazului în care ești pe cale să pierzi un zbor sau ești Omul-păianjen care trebuie să salveze lumea, nu este nevoie să te grăbești atât de des. Graba trimite un mesaj către creierul și sistemul nostru nervos, transmițându-le că trebuie să intrăm în modul „fugi”, indiferent dacă avem sau nu un motiv. Uneori, ne grăbim atunci când suntem provocați, dar alteori ne provocăm singuri apăsând pedala. Nu te mai grăbi. Iată ce poți face în schimb:

**ÎNCEARCĂ SĂ-ȚI DAI SEAMA CÂND TE GRĂBEȘTI.** Dacă te grăbești, oprește-te o clipă și întreabă-te sincer dacă te grăbești cu adevărat sau doar te-ai obișnuit să fii repezit fără să fie cazul.

**SCHIMBĂRILE SUNT UN HOTSPOT PENTRU GRABA INUTILĂ.** Noi, părinții, ne cam urcăm pe pereți când vedem cât de greu se obișnuiesc cei mici cu schimbările, fără să ne gândim că nici noi nu suntem mai breji. Observă ce se întâmplă de fiecare dată când ieși pe ușă sau schimbi activitățile și pune o frână de câte ori poți.

**ACORDĂ-ȚI MAI MULT TIMP DECÂT CREZI CĂ AI NEVOIE, mai ales dacă ești cu picii tăi.** Amintește-ți că lor le ia o

AFURISITĂ-DE-ETERNITATE ca să își încheie fermoarul jachetei și să își lege șireturile, așa că acordă-le cel puțin 10 minute pentru a termina ceea ce ar trebui să le ia aproximativ 45 de secunde. În cel mai rău caz, vei ajunge puțin mai devreme și vei avea timp să mergi la toaletă sau să iei o gustare, înainte de programare.

### **ÎMPACĂ-TE CU IDEEA CĂ ÎNTÂRZIATUL ESTE CEVA CRONIC LA TINE.**

Dacă întârzii mereu, încearcă să te organizezi și să nu mai faci asta, sau împacă-te cu ideea că întârziatul este ceva cronic la tine – pune-l pe seama ciudățeniilor specifice vârstei de mijloc, a unui defect din naștere etc. În orice caz, încetează să te mai grăbești. Dacă vei întârzia oricum, chiar nu are sens. Te rog doar să nu-mi ceri să te iau cu mașina.

## ***Spune mulțumesc!***

### **RECUNOȘȚINȚA ESTE MULT MAI GROZAVĂ DECÂT CREZI**

Până acum, trebuie să fi auzit despre practicarea gratitudinii și fie ești cât se poate de sceptic, fie înțelegi cât de minunată este. Eu am petrecut ani respingând și/sau râzând în mod deschis de această practică populară, dar acum sunt o adeptă a ei. Convertirea mea s-a produs în același loc în care se întâmplă aproape toate lucrurile din viața mea în prezent: în bucătărie.

Chiar nu-mi place să pregătesc prânzul fetelor în fiecare dimineață. Am petrecut ani la rând bombănind despre această corvoadă plictisitoare,



enervantă și repetitivă, pe care trebuie să o fac zi de zi. Apoi, într-o dimineață, fără un motiv clar, mi-am dat brusc seama cât de norocoasă sunt. Sunt foarte norocoasă că am suficienți bani pentru a cumpăra mâncarea de care avem nevoie și că locuiesc în apropierea unui magazin aprovizionat cu fructe proaspete și covrigi preambalați. După o copilărie petrecută mâncând sendvișuri la temperatura camerei, din pungi de hârtie maro, m-am minunat de existența pungilor frigorifice reutilizabile și a cutiilor pentru prânz. M-am gândit la faptul că sunt suficient de sănătoasă să mă ridic din pat în fiecare dimineață și să cobor scările fără niciun fel de ajutor și la faptul că fetele mele sunt sănătoase cât să poată mânca și digera tot felul de alimente (nu că ar fi întotdeauna de acord să facă acest lucru, dar asta este o altă poveste).

Nici acum nu-mi *place* să pregătesc prânzurile, dar faptul că privesc lucrurile în perspectivă și mi-am dat seama că ar putea fi mult mai rău îmi ușurează existența. Ce am conștientizat începând cu acea dimineață este faptul că recunoștința poate face mai ușoară aproape orice experiență de parenting care ni se pare dificilă. Faptul că găsesc ceva de apreciat îmi calmează anxietatea și frustrarea, îmi focalizează gândirea, mă ajută să obțin perspectivă și mă împiedică să mă mai răstesc la copiii mei.

Iată Trei Pași Simpli pentru a fi recunoscător într-un moment dificil:

**★ Recunoaște că ești într-o stare de spirit negativă.**

Este ușor să devii foarte prins în gândurile tale negative care îți provoacă furie, anxietate sau

nervozitate, de aceea este posibil ca nici măcar să nu îți dai seama că le ai. Observarea acestor gânduri este primul pas spre schimbarea lor.

★ **Găsește ceva de apreciat.** Dacă poți găsi ceva care să aibă legătură cu ceea ce te frământă, este minunat, dar nu și necesar. Poți fi recunoscător pentru *orice*, inclusiv pentru faptul că locuința ta nu a fost lovită recent de un fulger, că nu ți-au căzut dinții și că trăim într-o epocă în care avem hârtie igienică și cuptor cu microunde.

★ **Repetă cât mai des posibil: SUNT RECUNOSCĂTOR.**

## ***Respiră***

### **ESTE SUPER-PUTEREA TA SECRETĂ**

Nu suport ca oamenii să îmi spună să respir. Declanșează scorpia adolescentă din mine. Nu sunt deloc mândră că reacționez așa, pentru că, de fapt, sfatul este unul foarte bun. Respirația este singura componentă a sistemului nervos simpatic (cel care activează răspunsul „luptă/fugi/rămâi nemișcat/izbucnește”) pe care o putem controla în mod conștient. De fiecare dată când respiri în mod voit, îți accesezi sistemul nervos și le spui butoanelor tale că totul este în regulă și că pot să se potolească.

## PUNE-ȚI MAI ÎNTÂI TU MASCA

**D**ACĂ AI CĂLĂTORIT vreodată cu avionul, ai auzit instrucțiunile de a-ți pune mai întâi tu masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe copiii tăi să-și pună propriile măști. Dacă leșini, nu vei mai putea face nimic pentru ei. Regula măștii de oxigen este o metaforă bine-cunoscută a grijii față de sine în parenting și este ușor să înțelegem de ce. Grijă față noi înșine nu este negociabilă dacă vrem să avem cea mai mică șansă de a fi prezenți și răbdători în relația cu pulii noștri. Deși nu mă încântă ideea că trebuie să aștept până încep să conștientizez că avionul se va izbi de pământ și că trebuie să-mi pese de mine, această strategie se dovedește de mare ajutor atunci când ești pe cale să-ți pierzi cumpătul. Când îți ieși din fire și începi să simți că avionul ăla se prăbușește, pune-ți masca de oxigen și RESPIRĂ.

Să respiri este minunat și pentru că e gratuit, știi cum să o faci și nu ai cum să greșești. Nu-ți pierde vremea gândindu-te la cât de mult timp ar trebui să inhalezi și pe ce nară ar trebui să expiri. Respiratul rapid, superficial, nu îți este de ajutor. Corect este să respiri lent și profund. Poți respira oriunde și oricând, fără să știe cineva că te străduiești să nu-ți ieși din fire.

Nu trebuie să-ți scoți mătăniile sau să te arunci cu fața la podea, în poziție de rugăciune, în cabinetul pediatrului. Tot ce trebuie să faci este să inspiri și să expiri, și doar tu vei ști că respiri așa încât să te calmezi.

În sfârșit, este absolut justificat să respiri în mod conștient pentru a avea o zi liniștită, mai ales dacă ești epuizat, stresat sau nu ai cum să pui spațiu între tine și micuțul care îți apasă pe butoane. Rezistă și continuă să respiri. Dacă nu ai un motiv anume, măcar este un mod eficient de a te conecta la realitate. Cât timp respiri, ești în regulă.

Suntem aproape gata, prieteni. Am trecut prin 10 dintre cele 11 PrRB-uri (adică Practicile de Reducere a Butoanelor sau Chestiile Pe Care Trebuie Să Le Faci Pentru A Nu-ți Pierde Cumpătul). Aceste practici îți vor face butoanele mai mici, mai puțin vizibile și mult mai puțin disponibile pentru copiii tăi și te vor ajuta să îți revii inclusiv după ce îți pierzi cumpătul. Fă tot ce poți pentru a le integra în viața ta, iar atunci când vei uita din ele (pentru că vei mai uita), inspiră adânc de câteva ori și revino la autocompasiune. Acesta este primul tău pas pentru a reveni la PrRB-uri.

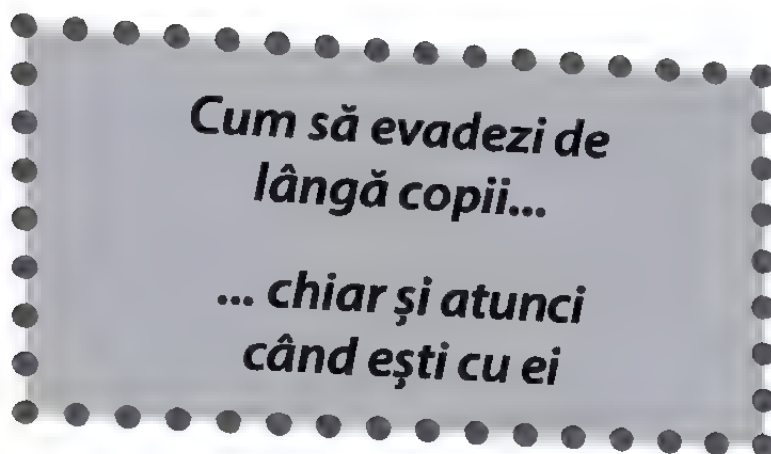
Elementul-cheie pentru fiecare dintre aceste practici este *observarea*. Observă că ești epuizat, că faci 13 lucruri în același timp, că te grăbești deși ai timp din belșug sau că ai stat cu sufletul la gură multă vreme. A observa este esențial. Dacă nu ești conștient de ceea ce se întâmplă, nu poți alege să faci diferit anumite lucruri.

Vom dezvolta subiectul cu observarea în Capitolul 8. Unul dintre primele lucruri pe care vreau să le observi este cât de mult timp petreci cu propriii copii și dacă ai nevoie sau nu de puțin (mai mult) spațiu.

## CAPITOLUL 7

**Pune distanță  
între tine și  
copii,**

**ASTFEL ÎNCÂT SĂ  
NU-ȚI PIERZI  
CUMPĂTUL FAȚĂ DE  
EI**



Mai există o strategie pe care trebuie să o discutăm, înainte de a trece la ce trebuie să faci când ești pe cale să-ți pierzi cumpătul. Mă refer la a petrece mai puțin timp în compania copiilor sau, mai exact, să îți planifici mai bine timpul pe care îl petreci cu ei.

Poate părea paradoxal, dar a lua puțină distanță față de copiii tăi este o modalitate extrem de eficientă de a nu te mai lua de ei, din două motive:

- 1.** Nu poți să-ți verși nervii pe ei dacă nu te afli, până la urmă, în prezența lor. Pac! S-a rezolvat.
- 2.** Faptul că pui o mică distanță între tine și ei te va ajuta să îți potolești butoanele și să nu mai fii atât de vulnerabil, ceea ce va avea darul să te calmeze mai repede după ce ți-ai ieșit din minți. Cu cât ești mai provocat, cu cât îți ieși din fire mai frecvent sau mai intens, cu atât vei avea nevoie de mai mult timp și spațiu pentru tine.

Oricât de solide ar fi aceste argumente, e posibil să nu te fi convins încă. Ține aproape.

Părinții din ziua de azi petrec mai mult timp cu cei mici decât orice altă generație. Acest lucru este valabil chiar și pentru acei părinți care lucrează cu normă întreagă. La prima vedere, ideea asta de timp de calitate poate părea ceva bun, însă eu nu sunt atât de sigură. O legătură puternică și flexibilă nu înseamnă neapărat să fiți nedespărțiți. Gândește-te la cei pe care îi iubești cel mai mult pe această lume, în afară de copiii tăi – soțul/soția, frații, părinții sau cei mai buni prieteni. Vrei să-ți petreci fiecare minut cu ei? Vrei să îi ai în preajmă tot timpul, să te întrebe dacă ai nevoie să te ajute cu ceva sau dacă se pot alătura jocului tău? Dacă nu cumva sunteți încă în faza lunii de miere, răspunsul este, cu siguranță, NU. Dacă îți dorești să-i vezi în mod regulat, puteți merge împreună într-o vacanță, puteți să vă plimbați sau să luați masa împreună, pentru că vrei, până la urmă, să ai parte și de timp doar pentru tine, pe care să îl petreci cu alți prieteni, sau doar pentru a fi singur cu gândurile tale, cu o carte bună sau cu hobbyul tău.

Același lucru este valabil și în ceea ce privește relația noastră cu cei mici. Unii dintre noi trecem printr-o fază de lună de miere când aceștia sunt bebeluși, lucru care, din fericire, se întâmplă să fie în momentul în care au nevoie de contact fizic frecvent cu un adult. Însă, pe măsură ce copiii cresc, ei au nevoie să se distanțeze de noi atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic. Au nevoie de timp pentru a se cunoaște pe ei înșiși, pentru a căpăta încrederea care poate veni numai dacă învață să rezolve problemele pe cont propriu, fie că este vorba despre cum să-și facă o cazemată dintr-o cutie de carton, fie să se împace după o ceartă cu un prieten,

un frate sau o soră. Totodată, copiii noștri au nevoie să petreacă timp și cu alți adulți, pentru a învăța cum să fie flexibili pe măsură ce se adaptează unor stiluri de comunicare, reguli și așteptări diferite.

Copiii noștri nu au nevoie ca noi să fim în permanență lângă ei. Acest tip de atenție constantă poate deveni intruziv și enervant. Mai degrabă, au nevoie să fim atenți la nevoile lor, să observăm când sunt calmi și fericiți, când vor să fie lăsați în pace, când se frământă din pricina unor probleme pe care le pot rezolva singuri, și când este nevoie să intervenim pentru a-i ajuta. Acest gen de reacție grijulie ne cere să frânăm, să ne relaxăm și să ne amintim că o relație solidă nu înseamnă un contact neîntrerupt.

Înseamnă să observi de ce anume are nevoie copilul tău în acest moment, de ce anume ai tu nevoie, înseamnă să îți lași copiii să se descurce singuri de câte ori pot și să ai grijă de tine cât de des poți.

Să te distanțezi este esențial și pentru tine. Să îți faci timp pentru PrRB-uri te va ajuta să rămâi mai prezent și mai răbdător atunci când vei fi din nou alături de copii. Da, vor exista întotdeauna momente în care nu va fi posibil să te distanțezi fizic de situație, fie pentru că nu te-ai gândit sau nu ai avut bani să angajezi o bonă, fie pentru că ești blocat cu familia într-o cameră de hotel, pentru că afară toarnă cu găleata. Când te afli într-o astfel de situație, trebuie să găsești o modalitate de a te relaxa puțin. A nu ne lăsa prinși în furtunile psihologice și emoționale ale copiilor noștri este o modalitate importantă de a menține drama familiei la un nivel minim.



Nu îmi sări în cap! Nu spun că nu ar trebui să petreci deloc timp cu cei mici. Bineînțeles că nu. Spun doar că majoritatea părinților moderni – chiar și cei care lucrează cu normă întreagă – greșesc atât de mult că se implică non-stop, încât ne rămâne foarte puțin spațiu de manevră pentru a acționa astfel încât să nu trăim cu teama că ne vom deteriora relația cu copiii.

Poate decizi să iei puțină distanță față de copii când vezi că ești deja de câteva zile cu nervii în pioane, dar poate fi și decizia deliberată de a face schimb cu partenerul sau cu cel care te ajută să-ți crești copilul în după-amiezile de weekend, astfel încât fiecare dintre voi să se bucure de timp liber în mod regulat. Oricare dintre aceste variante funcționează pentru tine va fi cea bună, ideea este să-ți faci plăcere. Încearcă să nu îți petreci timpul rezervat pentru tine făcându-ți griji în legătură cu cei mici, cu rata la casă ori cu faptul că părul tău este din ce în ce mai fragil. Rostul ideii de spațiu este să te calmezi, nu să te agiți degeaba încă înainte de a te întoarce acasă.

## CE SĂ FACI ATUNCI CÂND NU PETRECI DESTUL TIMP CU MICUȚII TĂI

**D** EȘI MULȚI PĂRINȚI nu au suficient spațiu în relația cu propriii copii, și viceversa este valabilă. Faptul că nu petreci destul timp cu cei mici poate declanșa sentimente de rușine, confuzie, regret sau vinovăție, toate acestea reprezentând declanșatoare majore.

Poate că motivul pentru care nu petreci mai mult timp cu cei mici este programul de la serviciu, detașarea militară sau un divorț, ori poate ai probleme de sănătate fizică sau mintală. Oricare ar fi motivul, vor exista probabil o serie de factori declanșatori, de la stresul orelor de lucru prelungite la serviciu, la trauma războiului sau la provocările de natură logistică și emoțională pe care le presupune încheierea unei relații, urmată de împărțirea custodiei copiilor. După cum am discutat anterior, toți acești factori declanșatori pot avea un impact negativ asupra relației cu micuții tăi, chiar dacă nu pare așa la prima vedere.

Dacă te simți vinovat din cauza faptului că nu îți vezi copiii mai des, este posibil să simți o presiune mai mare de a face ca fiecare moment să fie perfect și te poți culpabiliza și mai mult dacă îți pierzi cumpătul în puținul timp pe care îl ai la dispoziție alături de ei. Mai târziu, vom vorbi mai pe larg despre ce ai de făcut când simți că ești pe cale să izbucnești, dar, între timp, vreau să îți minte următorul lucru: toate aceste probleme sunt cât se poate de reale și sunt întâlnite frecvent la cei care nu petrec timp alături de copiii lor în mod regulat. Cu siguranță, nu ești singurul aflat în această situație.

Dacă ai un oarecare control asupra programului tău, fă tot posibilul să petreci mai mult timp cu cei mici. În caz contrar, încearcă să iei legătura cu ei prin orice mijloace poți – apelurile video sunt o opțiune foarte bună pentru copiii mai mici, iar mesajele text funcționează bine dacă ai copii mai mari ca vârstă. Scrisorile fizice pot avea un impact deosebit: copiii adoră să le primească, putând să le recitească ori de câte ori vor simți nevoia să se conecteze cu tine. Nu uita nici să exersezi PrRB-urile atunci când nu ești lângă copii. Această grijă față de tine însuși te va ajuta să fii cât se poate de calm, prezent și conectat în prezența lor.

Ce îți cer eu să faci – în toată această carte și mai ales în acest capitol – necesită o schimbare fundamentală în abordarea ta față de tine însuși și față de parenting. Este vorba despre crearea unor obiceiuri și rutine noi, despre găsirea unui echilibru nou și despre încrederea că, atunci când le oferi copiilor mai mult spațiu, aceștia vor intra în jocul tău. Nu este ușor, dar merită efortul.

## ***Ce înseamnă, de fapt, să pui spațiu între tine și copii***

Deși este posibil să te afli fizic în prezența copiilor, dar să nu le dai atenție, a face acest lucru nu este deloc ușor. Cei mici fac orice ca să ne capteze atenția și, chiar și atunci când nu vor atenția noastră, boacănele pe care ei le fac ne scot din minți. Oricum ar fi, este foarte puțin probabil să obții spațiul de care ai nevoie, asta dacă nu cumva ieși din casă între timp. Iată câteva strategii care îți pot fi de folos:

★ **Lăsa-i pe alții să aibă grijă de copiii tăi.** Ia în calcul bone, bunici, mătuși și unchi, cei mai buni prieteni, frați mai mari, reprezentanți ai serviciilor de îngrijire a copilului și educatori. Atât timp cât ai încredere în ei, totul este bine. Dacă nu îți permiți un astfel de ajutor, fii tu cel care întreabă sau alătură-te unui grup de babysitting în comun – puteți face cu schimbul pentru a-i îngriji pe cei mici.

★ **Du-i pe copii la întâlnirile pentru joacă și permite-le altor părinți să-i aducă pe micuții lor la joacă, la tine acasă.** Din diverse motive, s-au dus vremurile când copiii veneau de la școală, apoi mergeau să se joace cu ceilalți copii din cartier, până la cină. (Off!) În zilele noastre, programăm întâlniri pentru joacă. Aceste întâlniri sunt fantastice, dar, dacă nu îți place să petreci timp cu ceilalți părinți (e minunat însă dacă îți place această companie), poți să

stabilești din timp dacă pot sau nu să participe și părinții. Confirmă din timp acest plan cu părintele în cauză, astfel încât toată lumea să știe la ce să se aștepte, și, de fiecare dată când copilul tău este invitat, oferă-te să fii și tu gazdă.

★ **Lasă-ți copiii la antrenamente.** Nu este nevoie să privești de pe margine decât dacă îți place sau vrei să socializezi. (Dacă îți place să socializezi, ia-ți un scaun și o cafea și pregătește-te să nu-i acorzi nicio atenție copilului tău. Nu comenta, nu lauda și nu încuraja. În schimb, stai de vorbă cu prietenii tăi.) Dacă simți nevoia să te conectezi cu Brigada ta, nu zăbovi mai mult de 10 minute. Altfel, salută-l pe antrenor sau pe instructor, apoi șterge-o. Du-te la o plimbare, găsește-ți ceva de făcut sau bucură-te, pur și simplu, de puțină liniște în mașină.

★ **Partajează mașina cu alte persoane.** Asigură-te că pentru asta îți alegi prieteni care nu întârzie tot timpul.

★ **Acceptă ajutorul.** Nici nu știu de câte ori am auzit părinți refuzând oferte sincere de ajutor. Am făcut-o și eu, din diverse motive pe care nu mi le mai amintesc, dar care, în mod clar, păreau rezonabile la momentul respectiv. Nu face asta. Dacă cineva în care ai încredere se oferă să îți ia copiii pentru o oră, o zi sau un weekend, *acceptă ajutorul.*

## ***Cum să ai spațiu doar pentru tine, chiar și atunci când ești cu cei mici***

Oricât de mult te-ai strădui să pui spațiu între tine și copiii tăi, nu va fi întotdeauna posibil sau de dorit să o faci. Vei fi cu ei și vei dori ca timpul petrecut împreună să fie cât mai plăcut cu putință. Doar pentru că ești însă fizic lângă copiii tăi nu înseamnă că trebuie să interacționezi cu ei în fiecare secundă. Abilitatea de a decide în mod conștient dacă să te iei sau nu la harță cu ei reprezintă un pas important în păstrarea calmului. Iată câteva strategii pentru a obține un pic de spațiu atunci când sunteți împreună:

★ **Acordă atenție copiilor sau ignoră-i, una din două.** După cum m-ai auzit spunând de mai multe ori, *multitasking*-ul în prezența copiilor este frustrant pentru ei și stresant pentru tine, sporind și mai mult probabilitatea ca tu să izbucnești. Dacă vrei sau ai nevoie să faci ceva în absența copiilor, dă-le o jucărie, o carte sau un joc, iar apoi *lasă-i singuri*. Fă-ți treaba, citește-ți cartea sau gătește, rezistând tentației de a comenta sau de a-i întreba ce fac. Când ești gata să interacționezi din nou cu ei (sau când devine clar că au nevoie de tine), închide calculatorul, pune deoparte telefonul și reveniți la jocul de parenting. Dacă ai în grijă bebeluși și copii foarte mici, poți

începe să îi pregătești încă de pe acum. Ai fi surprins de cât de mult timp se pot distra micuții singuri, dacă li se dă ocazia, cu niște cuburi sau mingi.

★ **Lasă-i să aștepte.** Acest lucru pare evident, dar este ceva ce dă bătăi de cap multor părinți. Dacă pregătești cina, plătești facturile sau vorbești la telefon și vine copilul să te întrebe sau să îți ceară ceva, nu încerca să te ocupi de ambele lucruri în același timp. În schimb, spune-i ceva de genul: „Te rog să aștepți, termin într-o clipă.” Aproape sigur că nu te vor auzi prima dată, așa că nu ezita să repeți de 15 ori. S-ar putea să se enerveze, dar se vor obișnui și, cu siguranță, vor supraviețui. A învăța să fii răbdător și să-ți aștepți rândul este o abilitate importantă în viață, așa că pune-i la treabă din timp.

★ **Nu-i da unui copil fericit înghețată.** Acesta este unul dintre sfaturile mele de parenting preferate, l-am preluat de la actorul Jack Black. Dacă puiul tău este fericit, lasă-l în pace. Nu te băga în jocul lui, în temele lui, în castelul lui de nisip sau în orice altceva face. Rezistă impulsului de a-l lăuda, de a-i pune întrebări sau de a-i oferi ajutor. Bucură-te de oportunitatea de a avea un pic de timp liber, va avea oricum nevoie de tine în curând.

★ **Tolerează plictiseala copiilor tăi, ca ei să învețe să facă același lucru.** A te plictisi face parte din viață, așa că cei mici ar putea la fel de bine să învețe cum să se descurce cu plictiseala încă de pe acum. Plictiseala lor nu este o problemă pe care trebuie să o rezolvi tu și, cu cât consumi mai multă energie încercând să-i

distrezi, cu atât vei deveni mai stresat sau mai enervat, și amândoi știm cum se va termina asta. Iată câteva răspunsuri posibile la cuvintele „Sunt plictisit.”:

„Mulțumesc pentru că mi-ai spus!”

„Dacă vrei ceva de făcut, poți oricând să-ți faci ordine în cameră/să duci gunoiul/să hrănești câinele/(inserează aici sarcina aleasă).”

„Găsești tu ceva de făcut.”

„Eu sunt mama/tata. Mă bucur să te cunosc!”

★ **Lasă-i să se descurce singuri.** A te ocupa de fiecare dintre solicitările copiilor tăi va fi obositor. Este și mai obositor dacă ai un copil care cere ajutor în momentul în care lucrurile devin doar un pic mai dificile pentru el. Rezistă impulsului de a interveni imediat, dă-le de înțeles copiilor că ești acolo și lasă-i să se descurce singuri câteva minute. Vei fi surprins de cât de des reușesc să deschidă borcanul sau să-și lege șireturile, ori să-și găsească singuri păpușa preferată, atunci când le acorzi un minut.

★ **Rezistă impulsului de a arbitra fiecare ceartă.** Fie că este vorba despre o ceartă între frați sau despre o ciorovăială între prieteni, respiră adânc înainte de a te implica. Nu toate neînțelegerile necesită implicarea părinților, mai ales dacă ești deja nervos din orice alt motiv. Da, vei dori să îi înveți pe cei mici abilități și strategii de rezolvare a conflictelor, dar trebuie, de asemenea, să le oferi spațiul necesar pentru a se descurca singuri.

★ **Încearcă să nu iei personal boacănele copilului tău.** Acest lucru poate fi dificil, deoarece sunt puține

lucruri în viață care să fie la fel de personale pentru noi cum sunt copiii noștri. Chiar dacă cel mic te privește direct în ochi în timp ce-și aruncă pe jos fasolea verde, chiar dacă adolescentul tău țipă că te urăște, cu o vigoare pe care nu ți-ai fi imaginat-o niciodată, amintește-ți că *nu are legătură cu tine*. Comportamentul copiilor tăi are legătură mai degrabă cu ceea ce se întâmplă în creierii lor încă în curs de dezvoltare decât cu tine. Dacă încerci să vezi puțin în perspectivă situația, vei reuși să îți păstrezi calmul. Inspiră, expiră și las-o baltă.

★ **Nu intra într-o luptă pentru putere.** Spune *da* atunci când poți, spune *nu* atunci când trebuie, dar Nu Te Băga. Ignoră cicăleala și văicăreala. Nu te lăsa atras în negocieri și nu da atenție insultelor sau amenințărilor. Bagă-ți degetele în urechi, dacă trebuie. În cazul în care copiii tăi vin la tine cu un argument calm și rezonabil, atunci te poți răzgândi, dacă vrei. În caz contrar, răspunsul tău este: „Ai întrebat, ți-am răspuns.”, lucru care poate fi prescurtat cu „întrebat, răspuns”. Cu cât învață mai repede că șmecheriile lor nu țin cu tine, cu atât mai mult vor înceta.

★ **Prefă-te că sunt copiii altcuiva.** Copiii altora sunt adorabili (de cele mai multe ori), și asta nu neapărat pentru că efectiv sunt mai drăguți sau mai cuminiți decât ai noștri, ci pentru că ne este nouă mai ușor să păstrăm distanța și să avem această imagine despre ei atunci când nu suntem responsabili pentru ei. Nebuniile lor nu sunt din vina noastră, comportamentul lor nu reflectă proasta creștere ce ne



revine nouă sau nu are legătură cu sentimentul nostru de succes și de eșec. Degetele lor și butoanele noastre nu se potrivesc. Dacă poți să te prefaci că sunt copiii altcuiva, atunci este mult mai puțin probabil ca ei să îți apese butoanele prin comportamentul pe care îl au.

★ **Nu îți asuma responsabilitatea pentru fericirea lor.** Nu este treaba ta să-ți faci copiii fericiți. Este treaba ta să te asiguri că sunt în siguranță și să îi ajuți să se maturizeze și să devină adulți cât se poate de funcționali.

Bună parte din asta constă în a-i învăța cum să experimenteze și să se descurce cu o varietate de emoții, inclusiv cu cele neplăcute. A le permite copiilor tăi să își îmbrățișeze trăirile fără ca tu să te lași copleșit de ele și fără să te simți responsabil să le rezolvi este o modalitate eficientă de a te detașa puțin de haosul pe care acestea îl provoacă. Fii alături de copiii tăi și oferă-le alinare dacă au nevoie de tine, dar nu uita că nu este nimic greșit în a te simți rău – va trece.

★ **Ține minte această mantră:** Nu mă atrageți în ciorovăielile voastre, nu mă bag.

Sper că te-am convins până acum de faptul că a le dedica mai puțin timp și energie copiilor tăi poate fi benefic atât pentru ei, pentru că îi ajută să se dezvolte, cât și pentru tine, pentru că vei reuși să nu-ți mai pierzi cumpătul atunci când ești cu ei. Având la braț o libertate nou descoperită și un angajament serios față de PrRB-uri, ar trebui să te afli pe drumul cel bun al

probabilității tot mai scăzute de a-ți mai pierde cumpătul. Chiar și așa, îți vei pierde în continuare cumpătul, motiv pentru care cartea nu se termină aici.

## CAPITOLUL 8

# Ce așteptai de mult: cum anume să nu îți pierzi cumpătul

*Observă*

*la o pauză*

*Fă orice altceva, la propriu*

În sfârșit, iată-ne ajunși aici!

Pe tot parcursul acestei cărți, am explorat cum arată crizele tale, care sunt cauzele acestora și moduri în care să le prevenim. Am vorbit despre creierul și sistemul tău nervos și despre felurile în care butoanele tale devin mai mari, mai luminoase și mai sensibile atunci când ești provocat. Am trecut în revistă gama de evenimente și de experiențe care te pot provoca și ai înțeles cum te pot face acestea vulnerabil în fața comportamentelor copiilor tăi. Dispui de o mulțime de PrRB-uri (strategii) pentru a-ți menține butoanele cât mai mici și mai discrete posibil, și sper că te-am convins că un pic de spațiu între tine și copii este benefic pentru toată lumea.

Toată treaba asta cu butoanele și factorii declanșatori are rolul de a preveni izbucnirile, ori de câte ori este posibil. Cu toate acestea, din când în când, vei mai ajunge în punctul de a răbufni sau vei face o criză de nervi în toată regula.

Ce pot să spun? Se mai întâmplă lucruri de genul ăsta.

Chiar se mai întâmplă.

Se întâmplă să fiu trezită la 2 dimineața de un copil care orăcăie, de o mătă care vomită sau de gândurile mele afurisite, și să nu pot adormi la loc, iar a doua zi să fiu prea frântă ca să funcționez. Se întâmplă ca un prieten să primească un diagnostic îngrozitor, ca eu să pierd un posibil contract pentru o carte, ca un alt șofer să-mi izbească mașina, din spate. Se întâmplă pentru că te debarasezi greu de vechile obiceiuri adânc întipărite în creier. De parcă limba mea maternă este să mă răstesc la copiii mei și, chiar dacă mi-am stors creierii ca să învăț o limbă nouă, mă întorc la cea maternă din când în când. Se întâmplă pentru că,

uneori, crizele pe care le am de înfruntat în viață depășesc toate abilitățile mele de a le face față și, cu tot sprijinul și autocompasiunea de care am parte, butoanele mele vor continua să strălucească mai ceva decât o instalație de Crăciun. Se întâmplă și pentru că, uneori, ficele mele găsesc un buton nou-nouț, unul despre care niciuna dintre noi nu știa că există, și apasă, și apasă și, ei bine, iată-mă din nou în bucătărie, sprijinindu-mă de blat, respirând și încercând din răspuțuri să nu izbucnesc.

Probabil că același lucru ți se întâmplă și ție. Din fericire, ești pregătit să faci o schimbare. Lucrurile vor arăta altfel data viitoare, căci, indiferent cât de urât va suna asta, vei reuși să nu mai urli la copiii tăi. (Din păcate, este puțin probabil ca ei să-ți răspundă în același fel prea curând). Nu uita de FART – *Feelings, Automatic, Reactive, Toxic* – Emoții, comportament Involuntar, Reactiv, Toxic. Data viitoare când simți că îți pierzi cumpătul, pune jos telefonul, lasă copiii și petrece 30 de minute transpirând pe bicicleta eliptică.

O, dacă ar fi așa ușor!

Așa cum știm tu și cu mine, alături de orice alt părinte de pe planetă, strategiile PrRB pe care le-am descris în această carte par simple, dar nu sunt întotdeauna ușor de aplicat. Poate fi incredibil de greu să găsești timpul, spațiul, energia și sprijinul necesare pentru a avea grijă de tine, mai ales dacă nu ești obișnuit cu asta.

Totuși, PrRB-urile tale merită timpul și energia limitate de care dispui, întrucât acestea (a) vor reduce, în primul rând, probabilitatea ca tu să fii provocat și (b) vor crește, cu siguranță, capacitatea ta de a-ți da

seama că ești provocat, oferindu-ți posibilitatea de a te opri, de a te calma puțin și de a alege să alegi să faci orice altceva în afară de a-ți pierde cumpătul.

Iar aceasta este, dragă cititorule, strategia ta *número uno* atunci când te vei trezi că îți pierzi cumpătul față de copiii tăi: Observă, Ia o pauză și Fă Orice Altceva, la Propriu.

Nu este ceva sofisticat sau complicat, și e bine, pentru că nu ai nevoie de așa ceva. Ai nevoie de ceva realizabil și eficient. Ai nevoie de ceva ce chiar poți implementa atunci când nu mai știi ce să faci. Chiar poți face asta.

Există un milion de mutări pe care le poți face în parenting, astfel încât să nu-ți ieși din minți față de copiii tăi, iar oamenii se agață adesea de Alegerea Celei Mai Bune Opțiuni Posibile. Vești bune! Orice lucru care se dovedește mai bun decât ieșitul din minți este Cea Mai Bună Opțiune Pentru Moment. Să faci altceva este partea ușoară. Să ajungi în starea de spirit potrivită pentru a face altceva este partea cea mai grea, așa că vom încerca să o ușurăm cât putem de mult. Totul se rezumă la a observa, a lua o pauză și la a face efectiv altceva, prin urmare, să aprofundăm.

## ***Observarea***

A observa este superputerea ta. La sfârșitul zilei, la nervi, atunci când ești la limită, observarea este alegerea potrivită. Dacă nu observi că ești pe cale să îți sară muștarul, nu poți alege să nu o faci. Dacă nu

observi că mai ai puțin și începi să țipi, nu poți alege să taci din gură. Observarea înseamnă conștientizare, iar conștientizarea înseamnă control.

Este o practică puternică în simplitatea ei, dar nu una ușoară. Nu mă înțelege greșit, nu este greu să observi apusul soarelui strălucind la orizont în timp ce tu te relaxezi pe plajă, iar copiii se joacă fericiți în nisip. Este ușor să observi cuvintele dintr-un articol de revistă interesant. Este ușor să fim conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul nostru și în jurul nostru, atunci când facem un singur lucru odată și nu suntem provocați, iar cortexul nostru prefrontal (Centrul de Observare din creierul nostru) funcționează la maximum.

De asemenea, este ușor să observăm un copil care țipă sau un telefon care bâzâie, dar asta nu înseamnă, de fapt, să observi, ci să reacționezi. Dacă vrem să fim pretențioși, o putem numi Observare Reactivă. Un stimul extern îți atrage atenția și probabil că te provoacă în timpul acestui proces. Acest scenariu al observării reactive/captării atenției ne însoțește începând din momentul în care ne-am trezit și favorizează pierderea cumpătului. *Single-tasking*-ul este un început foarte bun pentru a combate enervarea.

În momentul în care suntem provocați, creierul nostru amplifică reacția „luptă/fugi/rămâi nemișcat/izbucnește”. Sistemele noastre limbice (copiii noștri interiori) se declanșează, iar cortexul nostru prefrontal (partea adultă a creierului nostru) se închide. Sistemele noastre nervoase ne pregătesc să ne mișcăm rapid, chiar și ca răspuns la amenințări

emoționale și psihologice care nu necesită o reacție fizică. Și astfel, iată-ne agitați și nervoși, gata să trecem la acțiune, dar fără o țintă anume. Fie că ne dăm sau nu seama, am trecut de la modul de observare la modul de reacție, butoanele sunt pregătite și gata să fie apășate. În clipa în care copilul #1 începe să arunce nisip spre copilul #2, avem ținta pe care sistemul nostru nervos o căuta, așa că trecem la acțiune și – gata! – ne pierdem cumpătul.

## **CUM SĂ OBSERVI CĂ EȘTI PE CALE SĂ ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL**

Rostul observării este să te oprești în momentele tensionate. În mod ideal, îți vei da seama că ești pe cale să îți pierzi cumpătul înainte ca asta să se întâmple, dar adevărul este că te poți opri în orice moment al unei crize de nervi, chiar și în toiul ei. Cele mai multe izbucniri au loc, de fapt, în etape pe care neurologul și scriitorul Dan Siegel le numește astfel: Provocare, Tranziție, Imersiune și Revenire.

**ETAPA 1: PROVOCARE.** Ceva te provoacă. Poate fi vorba despre o zi în care ai fost atins din greșeală de prea mulți oameni, într-un parc de distracții aglomerat, despre comemorarea morții tatălui tău, despre știrile cu privire la un dezastru natural sau despre un comentariu nepotrivit pe care l-a făcut un alt părinte pe terenul de joacă, după ore. Poți fi provocat din cale-afară sau foarte puțin. Poți fi provocat pentru câteva minute sau câteva ore. Poți fi conștient că ești un buton ambulant, așteptând să fie apăsat, sau poate că nici nu știi asta. Indiferent cum ar fi, ești provocat.



Dacă acorzi atenție semnalelor pe care le ai (așa cum am discutat în Capitolul 3), îți vei da seama că ești provocat. Pentru fiecare dintre noi există moduri specifice în care se comportă mintea și corpul nostru atunci când ni se aprind butoanele. Poate fi vorba de anumite gânduri care apar atunci când ești anxios sau de o durere în umărul care începe să îți pulseze de fiecare dată când ești stresat. Poate fi un ton al vocii anume, pe care observi că îl ai. De exemplu, eu le răspund fetelor mele cu propoziții scurte, sacadate, iar în momentul în care răspund „OK” la tot ce spun ele, mai am aproximativ trei secunde până să-mi pierd cumpătul. Semnalele fiecăruia dintre noi pot fi diferite, iar ale tale pot fi de-a dreptul bizare, dar nu-ți face griji în privința asta. Nu trebuie să le schimbi sau să le reperi, ci trebuie doar să le depistezi și să ții cont de ele.

**ETAPA 2: TRANZIȚIE.** La un moment dat, butonul tău este apăsat, cel mai probabil, de către copilul tău. Acesta este începutul etapei de tranziție, când treci de la Nu-mi Pierd Cumpătul la Îmi Pierd Cumpătul. Acesta este momentul în care sistemul tău nervos este provocat, căutând un singur motiv de „luptă, fugi sau izbucnește”. S-ar putea să te simți ușor agitat sau poate că îți ieși din fire. Există mai mulți factori care pot influența cât de mult timp rămâi în faza de tranziție, inclusiv cât de provocat ești, cât de tare și de rapid îți sunt apăstate butoanele, precum și modul în care reacționezi. E posibil să treci de la zero la furie extremă în doar câteva secunde, dar dacă poți observa că ți se apasă pe butoane și îți amintești să respiri, să ieși afară sau să cânti melodia ta preferată

de la Bruce Springsteen, s-ar putea să nu ajungi niciodată la stadiul de imersiune, ceea ce e un lucru bun.

**ETAPA 3: IMERSIUNE.** Acesta este doar un cuvânt sofisticat pentru A-ți Pierde Cumpătul. Este un cuvânt potrivit, întrucât imersiunea presupune să te cufunzi în ceva și să nu mai fii atent, adică opusul observării. Sistemul tău nervos este în plină criză de nervi, iar tu izbucnești. Ești copleșit de sentimente puternice, reacționezi automat, iar comportamentul tău este toxic. Chiar dacă știi că țipatul, trântitul și aruncatul cu telecomanda înrăutățesc lucrurile, odată ce ai început, este greu să te oprești. Asta deoarece creierul tău de adult (CPF) s-a deconectat, iar copilul (sistemul limbic) a preluat controlul. Și, după cum știm cu toții, copiii iau decizii nu tocmai inspirate.

**ETAPA 4: REVENIRE.** În cele din urmă, vei obosi, sau partenerul tău de parenting îți va sugera blând că ai nevoie de o pauză (moment în care, probabil, vei reacționa neașteptat de urât înainte de a ieși din cameră), ori vei vedea fața înlăcrimată și îngrozită a copilului tău și vei fi cuprins de vină și rușine, așa încât te vei opri. Acesta este începutul fazei de revenire, care, în cele mai bune circumstanțe, se întâmplă atunci când te aduni și te reconectezi cu propriul copil. Este un moment dificil, deoarece butoanele tale vor fi încă foarte vulnerabile, ceea ce înseamnă fie că te vei aduna, fie că vei izbucni din nou. În Capitolul 9 vom vorbi mai mult despre ce trebuie să faci în timpul fazei de revenire, astfel încât să nu-ți pierzi cumpătul din nou.

## CUM SĂ DEVII MAI BUN LA OBSERVARE

Observarea este cheia pentru a întrerupe ciclul pe care l-am menționat mai sus. *Să observi înseamnă să te trezești la realitate.* Este posibil să fi avut momente în care ți-ai dat seama că ești pe cale să izbucnești urât în fața copiilor tăi și ai reușit să faci altceva în schimb. Problema este că totul poate fi atât de imprevizibil. Sunt zile când avem totul sub control și zile în care o luăm razna – niciodată nu știi ce fel de zi vei avea. E ceva normal când vine vorba despre copiii noștri și despre creierul lor pe jumătate dezvoltat, dar nu și pentru noi. Exersarea acelor PrRB-uri te va ajuta să te controlezi înainte de a izbucni. Când nu suntem obosiți sau cufundați în telefoane, de exemplu, avem mai multe șanse să fim conștienți de ceea ce facem. Din acest punct, poți deveni și mai bun în a observa când ești provocat. Observarea este întotdeauna o opțiune. Este o abilitate pe care ți-o poți perfecționa. Înseamnă să observi ce se întâmplă, mai degrabă decât să te lași atras în ce se întâmplă. Să luăm ca exemplu umerii. Ani buni am umblat cu umerii ridicați până la urechi, chiar și atunci când nu mă simțeam încordată. Acum, sunt atentă la umerii mei și îi relaxez. Un simplu gest ca acesta este suficient pentru a-mi reduce stresul, chiar și numai un pic. Aduă suficient astfel de mici momente în care observi lucruri, și poți avea o zi mult mai ușoară.

Mult prea mulți oameni își petrec întreaga viață la mila oricărui lucru care se întâmplă să le atragă atenția, fără să își dea seama că au capacitatea de a

*nu* mușca momeala. De fiecare dată când ne dăm seama că ne-am pierdut în gânduri sau suntem inundați de emoții, putem alege să facem un pas înapoi și să privim spectacolul, mai degrabă decât să participăm în rolul principal.

Așa cum se întâmplă cu oricare altă abilitate, cheia pentru a deveni mai bun la observare este exercițiul. Exersează acțiunea de a observa ca și cum sănătatea ta mintală ar depinde de asta, pentru că, ei bine, chiar așa și este. Cu cât faci mai des un pas în spate și ai o oarecare perspectivă, cu atât capacitatea ta de observare se va îmbunătăți. Rețelele neuronale din creierul tău care te ajută să observi vor deveni mai puternice, mai flexibile și mai conectate, ori de câte ori le activezi.

În cele din urmă, creierul tău va trece implicit la observare, înainte ca tu să bagi de seamă. Acele PrRB-uri sunt un punct de pornire excelent. De exemplu, primul pas către practicarea gratitudinii este să îți dai seama cât de supărat și de nerecunoscător te simți în prezent. Nu poți alege să încetinești dacă nu observi cât de repede te miști.

Zilele trecute, eram blocată în trafic și urma să întârzii la o întâlnire. Am observat că deveneam din ce în ce mai nervoasă, așa că am încercat să renunț la gândurile negative, dar n-am reușit. Continuau să îmi vină în minte. Aveam nevoie de ceva imediat și concret pe care să mă concentrez, așa că am ales luminile de frână, cercurile de lumină roșie aliniate în fața mea. Faptul că am ieșit din mintea mea – chiar dacă numai pentru o clipă – și mi-am fixat atenția pe ceva aflat în afara gândurilor mele m-a ajutat să

observ că eram chiar în fața clădirii unde trebuia să ajung. Eram atât de ocupată cu nervii din trafic, încât aproape că am ratat să virez.

Chiar dacă observarea este un pas esențial spre calmare, nu aștepta momentele stresante pentru a începe să exersezi. Acelea sunt crize și este incredibil de dificil (dacă nu chiar imposibil) pentru creierul nostru să învețe ceva nou în mijlocul unei crize. Începe atunci când este ușor, când nu ai de-a face cu emoții puternice, cu gânduri confuze sau cu acei copii care se plâng din orice. Exersează observarea atunci când stai în pat, când îți bei cafeaua sau când rămâi în mașină timp de două minute, după ce ai lăsat copiii la școală. Cu cât observi mai des atunci când îți este ușor, cu atât mai la îndemână îți va fi să faci acest lucru în momentele dificile.

## **CE TREBUIE SĂ OBSERVI ATUNCI CÂND NU EȘTI SIGUR CU PRIVIRE LA CE SĂ OBSERVI**

Deși este adevărat că poți observa în mod intenționat orice, opțiunile pot părea copleșitoare, așa că le voi restrânge eu pentru tine. Încearcă să observi ceva care se întâmplă efectiv în momentul prezent, de preferință ceva care nu te provoacă. Dacă te afli undeva în faza de tranziție sau de imersiune, concentrează-te pe tot ce poți vedea, simți, gusta, auzi sau mirosi. Ieși din mintea ta, iar conectarea cu lumea fizică te va calma. Dacă ești provocat sau încerci să obții niște informații despre factorii declanșatori, cea

mai bună soluție este să îți observi gândurile, sentimentele, senzațiile corporale sau comportamentele. Iată câteva sugestii:

★ **Observă-ți gândurile.** La ce te gândești? Ești agitat din cauza unui termen-limită de la serviciu? Ești îngrijorat de tusea persistentă a copilului? Îți reamintești în mod obsesiv o interacțiune de toată jena cu un prieten? Nu trebuie să găsești răspunsuri sau să repari ceva, scopul este să îți dai seama că te gândești și că poți alege dacă vrei sau nu să continui să faci asta.

★ **Observă-ți emoțiile.** Cum te simți? Stresat? Speriat? Anxios? Furios? Indiferent cât de intense sau de neplăcute sunt emoțiile tale, fă tot posibilul să îți amintești că acestea nu durează o veșnicie. Toate au un început, un punct culminant și un sfârșit, iar tu trebuie doar să rezisti până când vor trece. În plus, orice emoție este OK (pe cuvânt!), dar nu orice comportament este OK, iar faptul că observi ce simți este primul pas spre a nu reacționa în mod nesăbuit.

★ **Observă ce se întâmplă în corpul tău.** Ții umerii prea mult ridicați? Ai spatele încordat mai ceva decât un elastic de cauciuc pe punctul să se rupă? Te doare ceva? Îți vâjâie capul? Poate reușești să îți schimbi poziția, să lași umerii jos, să faci niște exerciții de stretching rapide sau să iei un ibuprofen. De asemenea, este posibil să nu poți face absolut nimic în privința asta, dar, dacă nu observi, în primul rând,

ce se întâmplă în corpul tău, nu vei putea rezolva ceea ce te deranjează. Astfel, vei fi doar încordat și vei avea dureri, vei fi nervos și gata să izbucnești.

★ **Observă ce faci.** Este o nebunie să ne gândim că am putea face un lucru fără să fim conștienți, dar creierul nostru trece pe pilot automat ori de câte ori poate, pentru a-și conserva resursele și energia. Imaginează-ți cum ar fi să ne gândim în mod conștient la fiecare mișcare pe care trebuie să o facem pentru a urca niște trepte. Ne-ar lua o veșnicie, iar în momentul în care am ajunge sus, am fi epuizați. Acesta este motivul pentru care suntem capabili să intrăm în parcare de la serviciu fără să ne amintim că am condus până acolo. A face mai multe lucruri simultan și a te stresa din cauza asta nu pare să fie cel mai bun lucru de pe lume, așa că ia-ți un minut de respiro și observă ce faci.

★ **Observă-ți respirația.** Dacă ești într-atât de încordat, încât nu-ți poți aminti ce anume ar trebui să observi, doar respiră. A respira și a-ți observa respirația reprezintă o modalitate ușoară și eficientă de te detașa un pic de haos. Încetinește-ți respirația, numără-ți inspirațiile și expirațiile sau inspiră adânc de trei ori. Pur și simplu, respiră.

Încă ceva: există un motiv pentru care atât de mulți oameni se străduiesc din greu să își ia gândul de la ceea ce se întâmplă în jur. Uneori, realitatea e urâtă, iar momentul prezent este cât se poate de nasol. Gândurile noastre par nebunești, ce simțim e înspăimântător, corpul nostru nu mai este ceea ce era

odată, iar viața este grea. Nu e deloc distractiv. Lasă să treacă. Nu mai încerca să repara lucrurile sau să te grăbești să treci la pasul următor.

Încearcă să nu te judeci sau să devii frustrat. Astfel de reacții sunt inutile și contraproductive și este mai probabil să te încordeze în loc să te calmeze. Orice ar fi, va trece. Între timp, încearcă puțină autocompasiune (mai multe despre asta, în Capitolul 9) și fă tot ce poți ca, pe viitor, să îți fie mai ușor să observi.

Nu există o scurtătură pentru a observa; fie ești conștient de ceea ce se întâmplă în tine și în jurul tău, fie te învârti în haos. Totuși, există câteva trucuri care pot face ca acest lucru să fie mai ușor și să ai mai multe șanse să îți dai seama când te pierzi în propriile gânduri. Să încetinești este un început bun. Nu este imposibil să observi când te grăbești, dar e o provocare. Și reducerea zgomotului poate ajuta. Zgomotul de fundal – fie că este de la radio, de la televizor sau de la altceva – îți distrage atenția. Este mai ușor să observi ce se întâmplă în interiorul și în jurul tău dacă faci un singur lucru odată. Dacă mintea ta este ușor de distras, menține-o concentrată descriind cu voce tare ceea ce faci efectiv.

Categoric, este mult mai util să ai anumite obiecte care să îți amintească faptul că trebuie să redevii prezent. Orice lucru care îți aduce atenția înapoi la momentul prezent va funcționa. Ține o pietricică în buzunar și vei vedea cum senzația fizică pe care o ai când o atingi îți poate oferi ceva pe care să te concentrezi. Poartă o brățară cu mărgelile (numită uneori *mala*), care să îți amintească să respiri. Scrie-ți



așa-zisele PrRB-uri preferate pe un bilețel autocolant sau fă o listă cu lucrurile de observat pe care să o ții pe frigider.

Pune iconițe, tablouri sau fotografii care îți dau o stare de bine, în locuri unde mai mult ca sigur nu îți va fi ușor să le observi. (O prietenă a lipit o fotografie cu micuții ei, care surprindea un moment fericit și calm, în interiorul dulapului din bucătărie, astfel încât să o poată privi ori de câte ori îi venea să răbufnească.)

Poți observa ce se întâmplă în orice moment al procesului și, de îndată ce o faci, înseamnă că ești pregătit să iei o pauză. Observarea și pauza sunt cel mai ușor de făcut în timpul fazelor de provocare și de tranziție; când poți să te trezești și să îți dai seama că butoanele tale sunt uriașe și super-apăsabile, sau că sunt apăsate în mod activ, iar tu ești pe cale să faci o criză de nervi, poți alege să faci orice altceva decât să izbucnești. E posibil, totuși, să te oprești în mijlocul furtunii, dar îți va lua ceva până te obișnuiești cu asta. Continuă să exersezi. Va deveni mai ușor.

## OBSERVAREA AVANSATĂ (adică meditația)

**O** MULȚIME de oameni cred că meditația înseamnă să îți eliberezi mintea sau să fii perfect concentrat cât mai mult posibil. Greșit. Prin prisma cărții de față, poți să te gândești la meditație ca la o Practică de Observare Avansată. La fel cum mersul la sală îți întărește mușchii, meditația întărește partea responsabilă cu observarea din creierul tău.

Iată ce trebuie să faci:

- 1.** Găsește un loc liniștit și confortabil, unde vei avea șanse să fii lăsat în pace între 2 și 20 de minute. Așază-te, pune-ți telefonul pe *Nu Deranjați* și pornește cronometrul.
- 2.** Alege ceva la care să te concentrezi. Mulți oameni se concentrează pe respirație, dar tu poți alege orice funcționează pentru tine. Repetă o rugăciune sau o mantră, observă copacii din jurul tău, ascultă sunetele din jur sau numără invers, de la 100 la 1.
- 3.** Observă când mintea începe să hoinărească. Te rog să remarci că nu am spus „dacă”, ci am spus „când.” În câteva secunde, gândurile tale vor începe să hoinărească. S-ar putea să rămână aproape sau ar putea să se îndrepte direct spre niște amintiri urâte, idei confuze, poftă intense sau imagini nefolositoare. Nu te lăsa prins în toată această activitate cerebrală. Nu este nevoie să explorezi, să pui întrebări sau să îți analizezi gândurile. Nu îți face griji cu privire la cât de departe s-a dus mintea ta sau pentru cât timp a hoinărit. Observă doar că a făcut-o.
- 4.** Întoarce-te la lucrul asupra căruia te concentrai în primul rând: respirația ta, rugăciunea sau numărătoarea. Reia de unde ai rămas sau ia-o de la capăt.
- 5.** Repetă.
- 6.** Repetă iar și iar, până când sună cronometrul.
- 7.** Fă-o din nou a doua zi și în ziua următoare.

Dacă observi că gândurile tale au hoinărit de 60 de ori în 60 de secunde, nu ai dat greș cu meditația. Ai finalizat 60 de repetări de observare, ai exersat de 60 de ori. Este exact ceea ce îți doreai să obții. Bravo!

## *Pauza*

Dacă observarea este o schimbare în modul în care observi și devii conștient, pauza este o schimbare în comportament. De fapt, este primul pas crucial

pentru a rămâne calm. Este exact la fel de simplu pe cât pare, pur și simplu trebuie să iei o scurtă pauză de la orice faci.

Există un motiv pentru care sugerez să iei o pauză în loc să te oprești. A te opri pare ceva major, dificil și permanent. Pauza este mai blândă și mai ușoară; este doar o pauză la toaletă în timpul unui film, o pauză în mijlocul unui joc intens. O pauză este temporară, nu renunți complet la ce făceai și vei continua discuția despre motivul pentru care copilul nu ar trebui să arunce prin toată casa șervețelele în care și-a șters nasul ori să bage plastilină în căștile fratelui. Doar că o vei face după ce ai avut ocazia să te aduni.

Pauza poate fi cât de scurtă sau lungă vrei tu. Momentele foarte intense, încărcate de emoții sau complexe necesită o pauză mai lungă. Cu cât te apropii mai mult de faza de imersiune, cu atât mai lungă poate fi pauza de care ai nevoie. Din fericire, pe măsură ce practici mai des luarea unei pauze, vei deveni tot mai priceput la ea și nu îți va mai lua atât de mult să faci asta. Încă un aspect deosebit de important: când ești în mijlocul unei pauze, *nu știi ce se va întâmpla în continuare*. Acest lucru poate fi dificil pentru aceia dintre noi care suntem obsedați de control, dar, de fapt, este un lucru bun. Pauza nu înseamnă să te agiți pentru a găsi o soluție sau să plănuiești o răzbunare. Dacă faci asta, înseamnă că nu ai pus cu adevărat pe pauză trenul de mare viteză în care te afli, ci doar că ai schimbat traiectoria, butoanele tale fiind în continuare la fel de active. Chiar dacă ți se pare că nu îți mai pierzi cumpătul, de fapt, te pregătești pentru runda a doua.

Pauza nu presupune un plan, ci faptul că activează sistemul nervos parasimpatic (cel care îți calmează butoanele), acordându-ți niște timp și spațiu pentru a potoli butoanele acelea. Du-te în cealaltă parte a camerei, respiră adânc, pune palmele pe blatul din bucătărie și fii atent la conturul degetelor sau fă orice altceva este nevoie să rămâi pe pauză, pentru că așa vei găsi răspunsul la eterna întrebare pe care și-o pun părinții: *Și eu ce naiba fac acum?*

Răspunsul este simplu: fă orice altceva, la propriu.

## ***Fă orice altceva, la propriu***

Odată ce ai observat că te afli în trenul rapid spre a-ți pierde cumpătul și ai pus pauză, tot ce îți rămâne de făcut este, ei bine, orice altceva. Scopul acestui orice altceva este (a) să te calmeze, (b) să detensioneze momentul și (c) să redirectioneze energia negativă acumulată. Poți face toate aceste lucruri în mod direct, respirând adânc, rugându-te ori făcând liniște, sau indirect, prin redirectionarea întregii energii acumulate în orice altceva decât într-o criză de nervi.

Nu există bine sau greșit. Șmecheria este să găsești ceva care să funcționeze pentru tine și pentru familia ta, iar prin „funcționează” mă refer la „te ajută să nu-ți pierzi cumpătul”.

Iată câteva lucruri de care să ții cont, până îți dai seama ce funcționează și ce nu:

**★ Întotdeauna ai de exersat ceva, indiferent dacă este ceva la care vrei sau nu să devii mai bun. De**

exemplu, dacă încerci să ții mai puțin, atunci nu te duce să ții într-o pernă. Deși este, într-adevăr, mai bine să îți descarci nervii în pernele de pe pat în loc să faci în fața copilului, nicio formă de a țipa nu este, până la urmă, un exercițiu indicat, întrucât poate spori probabilitatea ca tu să ții din nou data viitoare când vei fi pe cale să-ți pierzi cumpătul.

★ **Nu alege ceva care ar putea să te provoace.** Ai putea fi tentat să pui mâna pe o sticlă de vin sau pe smartphone, ceea ce nu va face decât să te inflameze – în loc să te calmezi, doar vei prelungi faza de provocare. Optează pentru ceva ușor și natural.

★ **Fă tot ce poți cu ceea ce ai la îndemână.** Nu este vorba despre perfecțiune. Este vorba doar despre a nu-ți pierde cumpătul.

## **DA, BINE, DAR CE ANUME AR TREBUI SĂ FAC?**

De îndată ce te trezești la realitate și îți dai seama că te afli pe punctul de a exploda, ia pur și simplu o pauză până te gândești la o soluție. Atât timp cât este ceva ce vrei să practici și nu continuă să te provoace, este în regulă. Cu toate acestea, poate fi dificil să-ți vină idei noi într-un moment de criză, așa că îți propun câteva soluții – simte-te liber să le folosești sau să găsești tu altele:

★ **Respiră.** Știu că sunt cam cicălitoare cu treaba asta cu respiratul, dar chiar funcționează. De asemenea, nu poți respira conștient și țipa în același timp, ceea ce e grozav.

★ **Îndepărtează-te.** Atât timp cât copilul se află într-un loc sigur, te poți îndepărta. Chiar dacă va face o criză de nervi de proporții, este mai bine să iei distanță. Mai ții minte când ți-am povestit de seara aia în care mi-am așezat fetele în fața televizorului, pentru că a fost singurul lucru care mi-a venit în minte în loc să țip la ele? Ei bine, a funcționat. Fă tot ce poți, cu ce ai la îndemână, și fă tot ce poți pentru a obține puțin spațiu atunci când ai nevoie de el.

★ **Nu deschide gura.** Dacă ești destul de sigur că nu va ieși nimic bun din gura ta, atunci taci. Dacă chiar nu te poți controla, acoperă-ți gura cu mâna. Cel puțin atunci, cuvintele veninoase vor fi înăbușite, și e mai bine decât să fii toxic.

★ **Simplifică-ți gândurile.** Ori de câte ori observi că mintea ta este plină de gânduri furibunde la adresa copiilor tăi, a partenerului sau a oricărei alte ființe, fă tot posibilul să te îndepărtezi de ei. A-ți limpezi gândurile te va ajuta să te calmezi. Am oferit o serie de strategii pentru a face acest lucru în Capitolul 6.

★ **Fă exerciții de stretching sau mișcare.** Sistemul tău nervos este încordat și gata să explodeze, așa că de ce să nu treci la acțiune, la propriu? Fă câteva salturi. Sari într-un picior. Stai în poziția câinelui cu

aplecare în față. Urcă și coboară scările de 27 de ori. Acum, că fetele mele sunt mai mari, mă știe toată lumea că alerg în jurul casei, după care mă întorc înapoi. (Le spun fetelor că am nevoie de aer proaspăt pentru a mă calma, că mă întorc imediat și că ar fi bine să nu se țină după mine dacă vor să le fie bine.)

★ **Pune-ți palmele întinse pe masă** sau simte tălpile pe podea. Contactul dintre piele și o suprafață dură te poate ajuta să te simți mai sigură pe tine și mai calmă.

★ **Spune ce ai de spus, dar nu da totul din casă.** A le spune copiilor tăi ce urmează să se întâmple este o metodă foarte bună de a detensiona atmosfera. Încearcă ceva de genul: „Stresul se acumulează și sunt pe cale să mă iau de tine. Trebuie să mă calmez. Respiră și tu în liniște, alături de mine. Dacă începi să te plângi din orice lucru, risc să-mi pierd cumpătul!” Încă o dată îți spun, nu te vei submina. Ce se întâmplă, de fapt, este că le modelezi copiilor un comportament pe care ar fi grozav să îl perpetueze, la rândul lor.

★ **Repetă-ți parola salvatoare (unii o numesc mantră).** Unii oameni își iau mantrele de la un guru sau de la un alt ghid spiritual, dar tu poți alege ce vrei tu. Nu contează ce cuvânt folosești, dacă este un cuvânt real, sau proveniența sa, câtă vreme te ajută să te calmezi și nu te provoacă și mai mult. De exemplu, ai putea alege „Let it go” sau „Hakuna Matata”, cu excepția cazului în care ceva din filmele Disney te face

să clocotești de nervi. (Mantra mea actuală este „Shama lama ding dong”, refrenul piesei de la Otis Day and the Knights, din filmul de comedie *Animal House*.)

★ **Pune niște muzică și cântă.** Dacă este nevoie, poți cânta foarte tare.

★ **Prostește-te.** Din păcate, umorul este unul dintre cele mai puțin folosite atuuri din mânecile noastre de părinți, poate pentru că unii oameni sunt îngrijorați că autoritatea le va fi subminată. Acest lucru nu se va întâmpla. În schimb, vei modela un răspuns eficient la momentele dificile. S-ar putea chiar să îți faci copiii să râdă, iar asta v-ar putea ajuta să vă reconectați mai repede. Așa că dă-i drumul. Spune o glumă. Strâmbă-te. Joacă-te de-a fotomodelul. Cântă o arie îngrozitoare. Unduiește-te ca un vierme. Eu deseori deschid gura să strig și sfârșesc prin a chițai, a cânta sau a bolborosi prostii fără sens. Sau îmi arunc mâinile în aer, ca și cum nu mi-ar păsa. Atunci când îmi vine efectiv să țip, zic în schimb „AY, CARAMBA”, cu toate că știu că ficele mele nu s-au uitat niciodată la *Familia Simpson*, ceea ce mă face să cred că am eșuat lamentabil ca părinte. Off...

O observație pe care vreau să o fac în legătură cu umorul: evită sarcasmul. Nu este momentul să imiți, să tachinezi, să înțepi sau, în general, să-ți iei copiii peste picior. Aceste tipuri de reacții sunt adesea greșit înțelese în momentele tensionate și pot înrăutăți situația.



★ **Arată-ți puțină dragoste.** Oferă-ți puțin răgaz și exersează autocompasiunea. Nu uita că a fi părinte este greu și că acest lucru este în regulă. Amintește-ți că nu ești singurul părinte care își pierde cumpătul față de propriii copii și că nici nu trebuie să fi perfect.

★ **Fă o listă cu strategiile tale „orice altceva” preferate.** Lipește lista pe frigider, pe oglinda din baie, pe bordul mașinii sau pe frunte. Îți va fi de ajutor atunci când vei fi suficient de conștient cât să-ți dai seama că îți pierzi cumpătul, însă prea puțin ancorat în realitate pentru a-ți aminti toate lucrurile pe care ai putea să le faci în loc să te enervezi.

Observă, ia o pauză și fă orice altceva, la propriu. Doar de asta ai nevoie pentru a nu-ți pierde cumpătul față de copiii tăi. Simplu de zis, greu de făcut. Din fericire, devine mult mai ușor cu ajutorul practicii. Și da, trebuie să continui să exersezi. Nu renunța dacă simți că nu funcționează din primele două sau 12 încercări. Este ca și cum ai învăța să mergi sau să vorbești o limbă nouă. Să te bâlbâi face parte din proces, nu reprezintă un motiv să renunți.

Chiar și așa, tot îți vei mai pierde cumpătul. Se va întâmpla. Se va întâmpla mai rar și mai puțin intens, dar se va întâmpla. Este o dinamică atât de frecventă, încât experții în parenting au inventat următoarea formulă care să o rezume: *Neînțelegere, Reconectare, Reluare*. Felul în care gestionezi situația după ce ai răbufnit este direct proporțional cu probabilitatea ca episodul să se repete. Poți ieși din criză având declanșatoarele în continuare active, cu butoane gata să fie apăsate, sau, dimpotrivă, poți ieși în mod

semnificativ mai relaxat și mai puțin dispus să îți pierzi cumpătul data viitoare. Relaxarea este bună, așa că hai să ne concentrăm pe asta.

## CAPITOLUL 9

# După ce criza a trecut



Așadar, ți-ai pierdut cumpătul. Și acum ce urmează? Detaliile variază, dar cei mai mulți părinți optează pentru una dintre cele trei variante de reacție diferite imediat ce criza a trecut. Unii se mustră pentru că au izbucnit din nou și fierb în propria vină și rușine. Cunoști scenariul, este versiunea pentru „Sunt un părinte groaznic și nu reușesc să fac cea mai importantă treabă din viața mea. Sunt un dezastru, iar copiii mei nu vor ajunge niciodată adulți fericiți și funcționali.”

Alți părinți devin excesiv de exuberanți față de copiii lor, într-o încercare de a se reconecta. Își pot cere întruna scuze, le pot oferi celor mici încă 15 minute în fața televizorului sau încă un desert, fără să vorbească vreodată despre ce s-a întâmplat și de ce s-a întâmplat.

În cele din urmă, unii părinți devin complet EPUIZAȚI, și nu vreau să spun că sunt doar extenuați și cinici, ci că sunt în modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă. Este un proces intern, conceput pentru a raționaliza izbucnirea: țipătul tău nu a fost *atât de* rău, copilul tău *a fost* obraznic, iar zborul soțului/soției tale a fost anulat și tu ai avut o interacțiune super-ciudată cu prietena ta cea mai bună, pe care nu prea o înțelegi, și genunchiul te doare, și bla, bla, bla. În plus, mașina de spălat vase trebuie golită și trebuie să bagi cina în cuptor, și nu este momentul să facem o criză acum, așa că, am putea să ne vedem de treabă, nu?

Recunosc că acest tip de reacții nu sunt neapărat greșite. Copiii *pot* avea comportamente nepotrivite și, adesea, noi, părinții, avem motive legitime să fim stresați și copleșiți. Afurisita de mașină de spălat vase *trebuie* golită, iar o gustare dulce nu e cel mai rău lucru din lume, nu? Sigur că nu, dar nu asta este important. Ideea e că acestea nu sunt cele mai bune moduri de a reacționa la crizele tale de nervi, din câteva motive.

Autoflagelarea este groaznică și îți cauzează o indispoziție și mai mare decât aveai înainte. Rușinea este o fundătură emoțională care te face să te simți blocat și nesigur în privința direcției pe care să o urmezi, plus că este un factor declanșator major, care te expune riscului de a repeta aceleași comportamente urâte pentru care te critikai înainte. În mod similar, faptul că intri în modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă nu îți oferă nicio perspectivă asupra a

ceea ce s-a întâmplat sau cu privire la ce să faci diferit data viitoare. Doar te obosește, iar acest tip de luptă emoțională este, da, ai ghicit: un alt factor declanșator.

Să-ți ascunzi izbucnirile sub covor te poate ajuta să te calmezi pe moment, dar, din nou, nu se produce o vindecare, o dezvoltare sau o schimbare. Pentru a înrăutăți și mai mult situația, orice ai încerca să faci pentru a-ți distrage atenția (smartphone, ciocolată, vin etc.) poate, de fapt, să te provoace și mai mult.

A-ți răsfăța copilul nu înseamnă că data viitoare când vei fi pe punctul să izbucnești îl vei fi învățat deja să nu mai greșească. Pe termen scurt, poate că vă veți simți mai bine amândoi, dar, după cum mi-au arătat anii de experiență, nu există soluții sau strategii-minune.

În timp ce scriam acest capitol, am postat pe rețelele sociale o captură după ecranul computerului meu, cu scurta descriere „După criza mea de nervi”. Câțiva oameni au comentat că ei le cer mereu scuze copiilor după ce își pierd cumpătul. (Mai multe despre acest lucru, în paginile următoare.)

O altă prietenă a comentat că poate ar trebui să renunțăm la umbrelele noastre pline de noroi. Am râs în hohote, pentru că, *Doamne, ce imagine dezgustătoare*. Apoi, mi-am dat seama că nu este chiar neadevărată. Criza s-a terminat, dar atunci când ne batem cu pumnul în piept sau când simțim că intrăm în modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă și că suntem frustrați este ca și cum am sta încă sub o umbrelă plină de noroi, agitați și nervoși.

Așadar, ce-ar fi să închidem aceste umbrele murdare și să încercăm ceva diferit?

## ***După ce criza a trecut***

Ai putea crede că sunt pe cale să îți dau o grămadă de sugestii despre cum să te reconectezi cu picii tăi, după ce ai luat-o razna în fața lor. *Au contraire, mon frère*. Așa cum prevenirea unei crize nu are legătură cu micuții tăi, nici revenirea după o criză nu are legătură cu ei. E vorba despre tine și despre factorii tăi declanșatori, despre butoanele tale, așa că de aici vom începe.

Primul pas este să te calmezi. Acest lucru nu este negociabil. Corpul tău a fost inundat cu hormoni de stres și este nevoie de timp pentru ca sistemul tău parasimpatic să intre în funcțiune, să oprească alimentarea cu energie a butoanelor tale și să îți reactiveze creierul de adult. Dacă te grăbești să te reconectezi în timp ce ești încă sub imperiul nervilor, există un risc mare ca butoanele tale să fie apăsată din nou și vei sfârși prin a te răsti, în loc să te porți cu blândețe. Atât timp cât copilul tău este în siguranță, pune-ți masca de oxigen și, înainte de toate, ai grijă de tine.

Există foarte multe modalități de a te calma. Respirație, exerciții de stretching, ieșit din cameră pentru a-ți potoli gândurile – toate te vor ajuta să pui frână trenului de mare viteză din creierul și corpul tău. Tot ce se află pe lista ta de „orice altceva” îți va fi, de asemenea, de ajutor. Experimentează și îți vei da seama ce anume funcționează pentru tine. Îți ofer, în plus, două strategii simple, care, cu siguranță, vor funcționa: autocompasiunea și curiozitatea. Nu numai că acestea sunt în mod inerent mai plăcute decât să te critici, dar sunt și mai eficiente.

## **AUTOCOMPASIUNEA: Bunătatea este mai puternică decât îți dai seama**

Am explorat autocompasiunea în Capitolul 5 și sper că ai stat în fața oglinzii și ai vorbit cu tine pe cel mai amabil ton. (Glumesc!) Serios, însă, sper că practici în continuare bunătatea față de tine însăși, ori de câte ori este posibil. Dacă totuși nu ai ajuns atât de departe, poate că ai început să observi când te dojenești mental? Observarea este primul pas. Odată ce îți dai seama că te subestimezi, poți face o alegere diferită, o alegere prin care să-ți amintești următoarele:

- ★ Parentingul este greu pentru toată lumea.
- ★ Este în regulă să faci greșeli.
- ★ Să fii bun față de tine și să-ți vorbești frumos reprezintă cel mai eficient mod de a evita să îți pierzi cumpătul din nou, în viitorul apropiat.

Dacă ai acumulat ani de experiență în a face exact opusul, autocompasiunea va fi o schimbare de mentalitate majoră. Nu va fi ușor la început și vei întâmpina dificultăți în a te aduna după un moment dificil, prin urmare fă tot ce poți și nu uita: *nu există niciun motiv să te pedepsești pentru că ți-ai pierdut cumpătul față de copii*. Nu va rezolva nimic și nici nu va face situația mai bună. De fapt, este aproape sigur că te va provoca și mai mult și va crește probabilitatea ca tu să izbucnești din nou. Autocompasiune nu înseamnă să ignori problema sau să te lași în voia sorții, ci să observi că îți este greu, să-ți amintești că nu ești singur și să te

tratezi cu bunătate. Înseamnă, de asemenea, să intri într-o stare de spirit mai bună, astfel încât să poți gândi clar și să iei decizii mai bune în viitor. Hai să facem asta!

## **CURIOZITATEA: Nu se adresează doar copiilor**

Mai există o altă modalitate prin care poți să te calmezi, și încă una destul de faină. Fii curios în legătură cu tine însuși, în legătură cu factorii tăi declanșatori și, da, în legătură cu pierderea cumpătului. De fiecare dată când o faci, îți pui în funcțiune creierul de adult, te tratezi cu bunătate și îți clarifici ce s-a întâmplat și ce poți face diferit data viitoare. Este complet diferit de autocritică, de modul Justifică, Argumentează, Apără, Explică sau Las-o baltă, sau de a te preface că nu s-a întâmplat nimic. Gândește-te la ultima dată când cineva a fost interesat de tine, cu adevărat curios de situația prin care treceai, fără să se grăbească să te judece. Te-ai simțit bine, nu-i așa? Pun pariu că te-ai simțit mai calm, mai conectat și mai hotărât să mergi mai departe. Din fericire, putem avea aceeași atitudine interesată și față de propria persoană, și față de modul în care percepem anumite experiențe.



## ÎNTREBĂRI PE CARE SĂ ȚI LE PUI ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ȘI DUPĂ CE ÎȚI PIERZI CUMPĂTUL

**D**UPĂ CE te-ai calmat suficient pentru a gândi clar, iată câteva întrebări pline de curiozitate pe care ți le-ai putea pune:

- ★ La ce mă gândesc? Ce simt?
- ★ Ce se întâmplă în corpul meu? Sunt epuizat? Mă doare? Am nevoie de hrană, de apă sau de cofeină?
- ★ Ce anume mă provoacă? Ce altceva se întâmplă în viața mea?
- ★ Are acest moment din zi sau din an vreo semnificație specială pentru mine? Se apropie vreun eveniment major, care ar putea să mă streseze?
- ★ Cum mă pot calma? De ce anume am nevoie în acest moment? La ce pot renunța, ce pot amâna, chiar și numai pentru câteva minute?
- ★ De ce au nevoie copiii mei? De ce îmi apasă butoanele? Sunt obosiți, flămânzi sau se îmbolnăvesc? Se confruntă cu schimbări majore sau cu momente importante în dezvoltarea lor?
- ★ Cui îi pot trimite un mesaj sau pe cine pot suna dacă am nevoie de ajutor sau de o pauză?

Curiozitatea este o abordare eficientă, nu numai pentru că este bună în sine, ci și pentru că este cea mai bună șansă de a obține informații utile despre ceea ce s-a întâmplat de fapt. Poate creierul tău se va duce direct la povești vechi și nefolositoare despre cât de îngrozitor și inutil ești sau ce obraznic este copilul tău, dar acum știi ce și cum. Nu vei mușca momeala asta. În schimb, atunci când devii curios și te oprești, un moment, pentru

a cerceta și pentru a observa ceea ce simți, gândești și experimentezi, este mult mai probabil să îți amintești că nu ai dormit de trei zile, iar părinții tăi ți-au trimis în mod compulsiv mesaje despre nu știu ce petrecere. Odată ce îți dai seama de asta, poți alege să îți oprești telefonul și să dormi un pic – reacții mult mai eficiente decât să te complaci în a-ți plânge de milă.

Partea frumoasă nu se termină aici. Curiozitatea este o modalitate foarte bună ca să ieși dintr-o stare proastă. Ori de câte ori ți se aprind butoanele, de fiecare dată când te blochezi într-o stare de irascibilitate, de nervozitate și ești pe cale să explodezi, îți poți manifesta curiozitatea în legătură cu... orice. Dacă ești prea încordat să te gândești bine la ceea ce simți sau faci, atunci fă orice îți va activa curiozitatea. Citește o carte de ghicitori, potrivește o piesă într-un puzzle sau dă cu mătura. (Da, măturatul este un exercițiu de curiozitate, mai ales atunci când ai copii. Trebuie să te uiți la podea foarte atent, dacă nu ai chef să mături încă de trei ori). Chiar dacă nu obții nicio informație relevantă, îți vei calma butoanele. La fel ca și compasiunea, curiozitatea este o funcție a cortexului tău prefrontal. Astfel, de fiecare dată când devii curios în legătură cu ceva, îți activezi exact partea creierului care te va ajuta să nu-ți pierzi din nou cumpătul.

Odată ce te-ai calmat suficient cât să manifesti curiozitate în ce privește corpul tău, emoțiile și gândurile tale, nu ezita să o faci. Aveai umerii încordați? Visai să fugi de acasă? Sau o mică escapadă la mare? Ai devenit nervos și pus pe harță, atent să controlezi fiecare mișcare pe care o făcea copilul? Indiferent de situație, încearcă să nu te judeci și să nu devii frustrat față de tine însuși. Doar observă și continuă să fii curios. Pe măsură ce vei obține mai multe informații despre ceea ce se întâmplă cu tine de fiecare dată când izbucnești, vei

deveni mai bun în a ști la ce anume să fii atent – inclusiv la semnalele de alarmă care îți vor aminti să te calmezi data viitoare când vei fi pe punctul să cedezi nervos.

Cu cât exersezi mai mult curiozitatea, cu atât îți va fi mai ușor. Fă tot ce poți pentru a-ți aminti că scopul este să fii amabil față de tine însuși. Nu confunda ceea ce îți propun cu variațiile de genul: „Ce naiba este în neregulă cu mine?” sau „Cum de am dat-o iar în bară?”. Acesta nu este un interogatoriu, așa că, dacă ajungi să te simți de parcă ești suspectul aflat în fața unui reflector care te orbește sau a unui polițist agresiv care ți se bagă în suflet, te rog să te întorci și să recitești secțiunea referitoare la compasiune, și să aplici ce scrie acolo.

Curiozitatea este un prim pas crucial, iar dacă vrei să obții rezultatele optime, va trebui să te iei în serios. Nu te autosabota. Este ca și cum ți-ai da seama că nu ai mai mers la toaletă de 12 ore și continui să nu o faci. Este foarte greu să fii calm când grija ta principală este că nu te vei mai putea abține să nu faci pe tine. Dacă observi că zi de zi te simți singur, stresat sau copleșit, stai de vorbă cu cineva. Cere ajutor. Dacă te sâcăie sentimentul că furia ta are legătură cu ceva din copilăria sau din trecutul tău, nu trece cu vederea acest aspect, nu te preface că nu există, pentru că va continua să te macine până când te vei ocupa de problema respectivă.

Poate fi incredibil de greu să-ți pui aceste întrebări, iar găsirea răspunsurilor poate fi și mai dificilă. La naiba, e greu până și să îți dai seama *ce* întrebări să pui. Este în regulă să nu știi și nu trebuie să îi dai de cap singur. Atât cititul materialelor despre parenting, cât și scrisul într-un jurnal te pot ajuta să îți pui întrebări și să reflectezi la experiența ta. Nu uita nici că există experți care te pot ajuta. Terapeuții, consilierii, instructorii și membrii

clerului manifestă o curiozitate profesională, iar atunci când vei găsi persoana potrivită, te vei simți liniștit și conectat, mai degrabă decât judecat sau interogat.

## ***Reconectarea***

### **CUM SĂ TE ÎMPACI CU MICUȚII TĂI**

Am promis că vom vorbi despre reconectarea cu propriii copii după ce criza de nervi a trecut. În ciuda faptului că această carte este despre tine și nu despre ei, vom discuta și despre ei.

A sta de vorbă cu cel mic după o criză majoră este crucial. Exploziile emoționale toxice sunt derutante și dificile pentru toată lumea, iar copiii tăi vor fi la fel de supărați ca și tine. Cu toate acestea, sistemele lor nervoase sunt încă în dezvoltare, ceea ce înseamnă că stresul cronic sau neînțelegerile frecvente pot avea efecte dăunătoare pe termen lung.

Reconectarea cu părinții și cu alte persoane care îi îngrijesc este o metodă foarte bună și eficientă de a-i ajuta pe copii să se liniștească și să se simtă în siguranță. Și tu vei avea de câștigat din asta. Nu numai că reconectarea te va ajuta să te calmezi, dar îi vei calma și pe copiii care au fost provocați și care sunt în continuare predispuși la a-ți apăsa pe butoane – or, nu asta îți dorești, mai ales când te străduiești atât de mult să nu-ți mai ieși din fire. Stând de vorbă cu cei mici îi vei ajuta să înțeleagă ce s-a întâmplat, astfel încât ei să nu facă tot felul de presupuneri eronate, cum ar fi, să zicem, că a fost vina lor și că sunt insuportabili.

Există un milion de moduri de a te reconecta cu micuțul tău. A-ți cere scuze reprezintă un punct de plecare bun și, da, sută la sută îi poți cere scuze copilului tău fără ca autoritatea să-ți fie în vreun fel subminată și fără să răstorni dinamica puterii în familie. Scuzele tale

vă vor ajuta să vă consolidați relația, vor crește respectul copilului față de tine și, în plus, vei modela exact tipul de comportament pe care vrei să îl adopte și cel mic, ceea ce este un lucru bun.

Faptul că îți ceri scuze pentru comportamentul tău nu înseamnă că cel mic nu a avut un comportament nepotrivit sau că nu ți-a apăsător butoanele, și nu înseamnă că nu vor mai exista discuții – poate chiar ar fi bine să stabiliți niște limite, după ce îți ceri scuze. Pe moment, trebuie să lași deoparte problema respectivă. Copiii tăi nu vor reuși să audă ce spui și nici să se gândească limpede la ceea ce încerci să îi înveți, întrucât creierele și trupurile lor mici sunt încă invadate de hormonii stresului. Amână Discuția Importantă până când toată lumea se calmează. Există o modalitate ușoară de a-ți aminti acest lucru: *conectare înainte de redirectionare*. Așadar, liniștește-te, cere-i scuze copilului tău și controlează-te.

Iată cum să *nu* îți ceri scuze:

„Îmi pare rău că am țipat, dar te-am rugat de un milion de ori să nu te mai joci cu blestemata aia de minge în casă și nu m-ai ascultat!”

„Îmi pare rău că m-am înfuriat, dar ești enervant și nu înțeleg ce naiba vrei de la mine!!!”

Faptul că folosești expresia „îmi pare rău” într-o frază nu înseamnă automat că așa îți ceri scuze. Aceste două exemple de non-scuze reprezintă doar niște semne de pierdere a cumpătului mascate, iar tu știi asta – și eu știu, și copilul tău știe foarte bine, chiar dacă nu își dă seama. Dacă asta îți vine să spui, poate că este un moment bun să observi, să iei o pauză și să faci orice altceva, la propriu. Odată ce te-ai calmat cu adevărat, poți oferi scuze sincere, iar acest lucru poate fi redus la următoarele trei etape:

**1.** Asumă-ți responsabilitatea pentru comportamentul tău. Asumă-ți rolul în situația respectivă, oricare ar fi acesta.

**2.** Spune că îți pare rău. Simplu ca bună ziua.

**3.** Fă un plan pentru a merge mai departe. Explică ce ai de gând să faci diferit și cum vă va ajuta asta.

Iată cum ar putea suna scuza ta: „Îmi pare rău că am țipat la tine. M-am enervat că nu te-ai încălțat, dar n-a fost o idee prea bună să țin la tine, și îmi cer scuze. Ce zici, ne putem ajuta unul pe altul, ca într-o echipă? Tu să te străduiești cât poți ca să te încalți la timp, și eu să încerc să fac tot posibilul să nu mai țin?”

Alte câteva observații:

★ **Întotdeauna poți să îți identifici sau să îți asumi emoțiile, însă niciodată nu trebuie să îți ceri scuze pentru ceea ce simți.** Nu trebuie să spui că îți pare rău pentru că te simți morocănos, frustrat, epuizat sau orice altceva. Nu este absolut nimic în neregulă cu nicio emoție, niciodată, oricât de oribilă poate părea. Ar putea fi nevoie, însă, să îți ceri scuze pentru felul în care te porți. Distincția dintre ceea ce *simți* și ceea ce *faci* este importantă atât pentru tine, cât și pentru copii. Abilitatea de a experimenta sentimente dificile fără a acționa sub impulsul lor este o abilitate importantă în viață (și încă una la care probabil că ai nevoie de multă practică, din moment ce citești această carte).

★ **Nu face promisiuni pe care nu le poți respecta.** Nu spune că nu-ți vei mai pierde cumpătul, deoarece este puțin probabil să se întâmple acest lucru. (Să fim serioși.

Eu am scris această carte și tot îmi mai vârs nervii pe copiii mei.) Ar trebui, totuși, să îți faci un plan pentru a merge mai departe. Predicitibilitatea lucrurilor care urmează să se întâmple este ceva ce vă poate ajuta pe toți să vă simțiți mai echilibrați și calmi. Nu este vorba despre un Plan Pe Viață, ci doar de un Plan-De-Supraviețuire-Până-La-Culcare.

★ **Rezistă tentației de a vorbi prea mult sau de a explica prea mult.** Spune ce este necesar de spus, cât mai pe scurt și mai clar posibil. Prea multe cuvinte sau explicații vor strica atmosfera și îl vor deruta pe cel mic. Dacă nu ești sigur la ce mă refer, gândește-te la domnișoara Othmar, învățătoarea din *Peanuts*, benzile desenate ale lui Charles M. Schulz. Ea vorbește doar cu *wah-wah* și asta este tot ce vor auzi copiii tăi, dacă încerci să vorbești cu ei când sunt încă agitați. După ce criza a trecut și toată lumea este din nou liniștită, poți găsi un moment în care să vorbești cu cei mici despre rolul pe care l-au avut ei în cele întâmplate, dacă este relevant.

★ **Este în regulă dacă îți este greu să îți ceri scuze.** Este greu pentru o mulțime de oameni și va deveni mai ușor, desigur, pe măsură ce exersezi. Este foarte probabil să ai o mulțime de șanse să exersezi. Dacă îți vine foarte greu, încearcă să *evii* contactul vizual. Stai lângă copilul tău pe canapea. Stai lângă el la masa din bucătărie. Vorbiți în timp ce sunteți în mașină. Faptul că rămâi aproape de copil, fără să te uiți fix la el și fără să îi invadezi spațiul va reduce un pic intensitatea momentului, ceea ce este, adesea, de ajutor.

★ **Este important să observi dacă aștepți o reacție anume din partea copilului tău** (scuze, o îmbrățișare etc.) și dacă începi să devii agitat atunci când această reacție nu vine. Dacă se întâmplă așa, probabil că ești încă nervos și gata să izbucnești din nou. Încearcă să te abții de la a-i reproșa copilului că este rândul lui să își ceară scuze și că trebuie să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lui, bla, bla, bla, bla. Aceasta este o altă variațiune a pierderii cumpătului și chiar nu-și are rostul. Fă un pas înapoi, respiră adânc de câteva ori, ia un pahar cu apă rece, dă muzica mai tare și acordă-ți un minut să te calmezi, înainte de a o lua de la capăt.

Deși reconectarea cu propriul copil poate începe cu scuze, nu trebuie să se termine aici. Măsura în care trebuie să reconstruiți relația voastră va depinde de mai mulți factori, inclusiv de intensitatea și durata pierderii cumpătului, precum și de modul în care au mers lucrurile între voi în ultima vreme. Ați reușit să petreceți timp de calitate împreună sau ai fost indisponibil, distras sau stresat din cauza serviciului, a familiei sau a banilor, de exemplu? Cu cât te simți mai distant față de copilul tău, cu atât trebuie să faci un efort mai mare pentru a te calma și pentru a fi cât mai prezent și mai răbdător posibil.

Reconectarea cu micuțul tău după un moment tensionat poate lua multe forme, dar nu înseamnă că trebuie să-l forțezi să petreacă timp cu tine. Mai degrabă, este vorba despre *armonizare*, iar acest lucru înseamnă să faci tot ce poți pentru a te sincroniza cu ceea ce se întâmplă cu cel mic și să pornești de acolo. Poți porni de la ceea ce știi despre felul în care copilul tău face față și răspunde stresului. Ai în vedere ce a funcționat și ce nu a funcționat în trecut. Ai o idee despre cum se simte, de



ce ar putea avea nevoie și cum poți tu să te implici? Unii copii tânjesc după o îmbrățișare, alții vor să joace un joc sau să citească o carte. Pentru unii copii, un pic de timp în bucătărie, împărțind o gustare cu părintele sau topăind împreună, poate detensiona mult momentul.

Alți copii, însă, preferă să petreacă timp singuri, pentru a desena, a citi sau a se juca afară. Copilul tău ar putea avea nevoie de timp liber pentru a se relaxa și a-și reveni sau poate fi încă furios sau supărat. Respectă această nevoie și oferă-i spațiu.

Nu uita, în acest moment, *nu este vorba despre tine*, ci despre a acorda atenție nevoilor copilului și despre a reacționa în consecință.

Același lucru este valabil și pentru tine. Trebuie să observi și ce ai tu nevoie și să decizi cum și când (dar nu dacă!) să ai grijă de tine. Uneori, poate fi un exercițiu de echilibristică dificil, dar, prin practică, va deveni mai ușor. De exemplu, dacă ai reușit să îți ceri scuze, dar încă ești nervos, fă ce poți pentru a obține timpul și spațiul de care ai nevoie. Dacă nu poți obține spațiu (pentru că, știi tu, ai copii...), încetineeeeeeste mult totul, concentrează-te cât poți de mult pe a face un singur lucru odată și inspiră adânc de multe-multe ori. Va trece și asta.

Dacă poți obține ceva spațiu, iar copilul tău este suficient de mare pentru a înțelege, explică-i ce se întâmplă. Spune ceva de genul: „Încă mă simt obosită și supărată și nu vreau să țip din nou. Am nevoie de puțină liniște. Poți să te joci sau să citești cât mă odihnesc?” Nu înseamnă că ești nepoliticos sau că te eschivezi de la îndatoririle de părinte. Ai grijă de tine, astfel încât să rămâi un părinte bun și un model de conduită pentru copilul tău, mai ales în situațiile în care acesta va fi provocat.

Ultimul pas în protejarea și cultivarea relației cu micuții tăi este să faci tot ce este necesar pentru a reduce

probabilitatea de a-ți pierde cumpătul din nou. Deși este adevărat că formula *Neînțelegere, Reconectare, Reluare* reprezintă ciclul relațiilor părinte-copil, prea multe neînțelegeri toxice vor slăbi conexiunea și încrederea dintre tine și propriul copil, indiferent cât de mult te străduiești să te reconectezi. După fiecare izbucnire, fă-ți un pic de timp să te gândești la ce s-a întâmplat. Să te înțelegi este primul pas esențial spre schimbare. Ce anume te-a provocat? Cum stai cu acele PrRB-uri despre care am vorbit? Ce schimbări trebuie să faci în următoarele câteva zile, pentru a face față sau pentru a reduce factorii declanșatori și pentru a avea grijă de tine? Care sunt planurile pe termen mai lung la care trebuie să lucrezi? Fii sincer cu tine însuși și ține cont de faptul că acceptarea realității provocărilor tale este necesară dacă vrei să iei măsuri eficiente.

Nu este momentul să te judeci sau să te critici. Acest lucru este contraproductiv. Curiozitatea și autocompasiunea sunt cele mai bune metode în acest caz și te vor ajuta să obții claritatea și intuiția de care ai nevoie pentru a merge mai departe. Amintește-ți că nu ești un părinte rău, ci doar că ți-ai făcut până acum treaba – altminteri extrem de dificilă – fără informațiile, resursele și sprijinul potrivite.

Din fericire, toate acestea sunt pe cale să se schimbe.



Felicitări! Ai ajuns la finalul unei cărți de parenting! Dacă nu pentru altceva, te rog să iei asta ca pe o dovadă în plus că ești, de fapt, un părinte bun, chiar dacă ți-ai ieșit din minți față de cei mici recent. Am abordat o mulțime de informații, de la neuroștiința din spatele crizelor de nervi, până la strategia mea deloc patentată, dar extrem de folositoare, referitoare la *Observă, Ia o*

*pauză și Fă orice altceva, la propriu.* Sper că te simți inspirat să faci unele schimbări în ceea ce privește sprijinul, *single-tasking*-ul sau timpul petrecut cu ochii în telefon, iar dacă te simți copleșit și nu știi de unde să începi, este în regulă și asta. Schimbarea este grea, mai ales atunci când nu ai dormit bine de șase luni. Am înțeles, motiv pentru care am rezumat punctele-cheie ale cărții și am oferit sugestii care te vor ajuta să începi de undeva. Tot ce trebuie să faci este să întorci pagina.

Între timp, fă tot posibilul să îți amintești că parentingul este greu pentru toată lumea și, cu siguranță, nu ești singur în strădania ta de a nu-ți pierde cumpătul. Încearcă, așa cum spuneam, să te tratezi cu bunătatea și cu răbdarea pe care speri să le ai pentru copiii tăi. Acesta este un prim pas excelent.

## IDEI SUPLIMENTARE

# Păstrează-ți cumpătul

### **O RECAPITULARE A PUNCTELOR- CHEIE ȘI A FELULUI ÎN CARE SĂ LE PUI ÎN PRACTICĂ**

Iu-huuu! Ai reușit! Ai citit toată cartea! Sau te-ai dus direct la sfârșit, în speranța că vei avea parte de o versiune scurtă! Oricum ar fi, ai făcut o treabă foarte bună. Noi am explorat multe aici, așa că am alcătuit o recapitulare rapidă, la care te poți întoarce fără a fi nevoie să parcurgi toată cartea.

### **CELE MAI IMPORTANTE PUNCTE**

1. Când vine vorba despre parenting, a fi un părinte grozav și a da greș nu se exclud reciproc.

- 2.** Parentingul este incredibil de greu. Este greu pentru noi toți. Dacă o faci fără informațiile potrivite, fără sprijin, resurse și odihnă, îți vei pierde cumpătul. Nu pentru că ești un părinte rău, ci pentru că ești om.
- 3.** Întotdeauna ai de exersat ceva, indiferent că este vorba despre ceva la care vrei să devii mai bun sau nu.
- 4.** Scopul este progresul, nu perfecțiunea. Poți uita de perfecțiune.
- 5.** Cu toții avem factori declanșatori. Un factor declanșator este orice lucru care face mai probabilă pierderea cumpătului față de copiii tăi. El face ca butoanele tale să fie mai mari, mai strălucitoare și mai susceptibile de a fi apăsate.
- 6.** Tehnic vorbind, copiii pot fi atât factori declanșatori, cât și cei care apasă pe butoane, dar noi ne-am referit la ei – în această carte și în raport cu sănătatea ta mintală – ca la cei care apasă pe butoane. Apasă. Apasă. Apasă.
- 7.** Identificarea factorilor declanșatori este primul pas către minimizarea impactului pe care îl au. Din acest moment de conștientizare, poți accepta faptul că factorii declanșatori sunt reali și că ei chiar îți aprind butoanele. Conștientizarea și acceptarea sunt pasul către acțiunea eficientă.
- 8.** Cele patru PrRB-uri nenegociabile (Practici de Reducere a Butoanelor) pentru calmarea butoanelor sunt *Single-tasking*, Somn, Sprijin și Autocompasiune.

**9.** Următoarele PrRB-uri te vor ajuta, de asemenea, să îți păstrezi calmul în fața haosului: Simplifică, Fă exerciții de stretching, Caută liniștea, Încetinește, Spune *mulțumesc* și Respiră.

**10.** Pe lângă faptul că trebuie să ai grijă de butoanele tale, trebuie și să pui puțin spațiu – fizic și psihologic – între tine și copiii tăi. Asta nu înseamnă să fii un părinte rău, ci, dimpotrivă, vei fi mai prezent și mai răbdător, iar după ce iei o mică pauză, va fi mai puțin probabil să îți pierzi cumpătul.

**11.** Data viitoare când vei fi în pragul unei crize de nervi sau chiar în toiul ei, tot ce trebuie să faci este să Observi, să Iei o pauză și să Faci Orice Altceva, la Propriu. Pune-ți masca de oxigen și începe să respiri.

**12.** Mai ai întotdeauna o nouă șansă de a te aduna, chiar și după ce ți-ai pierdut cumpătul. Autocompasiunea și curiozitatea sunt strategii puternice pentru a te calma și a te reconecta după o izbucnire.

**13.** Parentingul este o treabă mult prea serioasă pentru a fi luată în serios. Încearcă să râzi, de fiecare dată când poți.

## **PUNEREA ÎN PRACTICĂ**

Acesta ar fi un moment bun să iei un pix și o hârtie și să notezi orice gânduri sau idei îți vin în minte, pe măsură ce avansezi. Să ieși din mintea ta aglomerată

te va ajuta să gândești mai clar și să îți amintești de factorii declanșatori, de PrRB-uri și de Realmente Orice Altceva în momentele de criză.

Deși următoarele sugestii sunt enumerate în ordinea în care au fost descrise anterior în carte, nu este necesar să le exersezi în această ordine. Fă ce poți, când poți.

**Observă și renunță la orice idee inutilă de genul „părinte rău/copil rău”, care te trage în jos.** Este posibil să fi nevoit să renunți la aceste gânduri de 60 de ori în 60 de minute, dar este mai bine decât să te cufunzi în ele.

**Fă o listă cu factorii declanșatori.** Revezi Capitolul 3 (dacă este necesar, consultă lista lungă de factori declanșatori) și gândește-te la ce se întâmplă în viața ta, atât în ceea ce privește momentele importante, cât și cele mărunte. Observă ce se întâmplă de fiecare dată când îți pierzi cumpătul față de copiii tăi. Amintește-ți că declanșatoarele care vizează alte aspecte ale vieții tale în afară de a-ți crește copiii încă pot să îți aprindă butoanele și să ți le facă mai susceptibile de a fi apăsate.

**Observă ce îți transmit factorii declanșatori.** De unde știi că butoanele tale sunt aprinse, implorând să fie apăsate? Ți se înfierbântă fața? Respiri greu? Ridici din umeri până la urechi? Devii irascibil? Visezi cu ochii deschiși și ai fantezii cu fugitul de acasă? Să identifici mesajele pe care ți le transmit factorii declanșatori este un pas important spre calmare.

**Practică *single-tasking*-ul cât mai des posibil.** Faptul că faci doar un singur lucru odată îți va reduce

stresul, precum și probabilitatea de a-ți pierde cheile și, deci, cumpătul. Alege una sau două activități pe care să le desfășori în fiecare zi și care, în general, îți fac plăcere (un duș, să îți bei cafeaua, să le citești copiilor, să faci mișcare etc.) și încearcă să fi cât mai prezent posibil, în timp ce faci asta. În general, fă orice poți pentru a-ți sincroniza mintea și corpul ori de câte ori poți, mai ales atunci când te afli în compania copiilor tăi.

**Întocmește un plan pentru toate lucrurile pe care urmează să le faci, astfel încât să nu-ți pierzi cumpătul.**

Să dormi mai mult? Să angajezi o dădacă, o noapte pe săptămână? Să începi un program de practicare a recunoștinței? Ce practici te vor ajuta să îți gestionezi cel mai eficient factorii declanșatori? Ce ți se pare că poți aborda acum? Nu uita că schimbarea necesită timp și rareori este ușoară. Ai mare răbdare atunci când o iei pe arătură, așa îți va fi mult mai ușor să îți revii.

**Fă-ți un plan pentru a obține puțin spațiu departe de copii.** Discută cu cei din sistemul tău de susținere și cu partenerul tău de parenting, dacă ai unul, și încearcă să îți dai seama ce anume funcționează pentru tine. Nu uita, acesta este un lucru bun pentru tine, pentru copii și unul foarte bun pentru relația voastră.

**Repetă după mine: Observă, la o pauză și Fă Orice Altceva, la Propriu.** Observă, la o pauză și Fă Orice Altceva, la Propriu. Faptul că observi că ești pe cale să izbucnești – sau că ești în toiul unei crize de nervi ori că deja s-a întâmplat, iar acum trebuie să te



calmezi, astfel încât să te poți reconecta – este super-puterea ta. Este momentul magic în care poți să te oprești, să respiri și să te calmezi suficient pentru ca, efectiv, Să Faci Orice Altceva.

**Fă o listă a lucrurilor din categoria Orice Altceva, la Propriu.** Revezi Capitolul 8 și notează tot ce crezi că va funcționa pentru tine. Lipește această listă pe frigider, pe oglindă și pe fruntea copilului tău. Recitește-o frecvent.

**Amintește-ți că îți vei mai pierde cumpătul** și că există pași pe care îi poți urma, după ce criza de nervi s-a produs, pentru a reduce probabilitatea ca aceasta să se repete curând. Autocompasiunea este esențială, așa că notează câteva fraze pe care i le-ai spune unui bun prieten care are probleme și spuneți-le și ție. Nu uita că parentingul este greu pentru toată lumea și că toți ne pierdem cumpătul uneori.

**De asemenea, poți manifesta o curiozitate față de ce se întâmplă atât în privința ta, cât și a copiilor tăi.** Ce se petrece? La ce te gândești? Ce simți? De ce ai nevoie? De ce au copiii nevoie? Când a fost ultima dată când ai mâncat ceva? Ai dormit toată noaptea? Ai făcut ceva distractiv? Ce poți face acum, pentru a avea grijă de tine și de copiii tăi (exact în această ordine)?

**Reconectează-te cu puiul tău.** Calmează-te suficient cât să îți poți cere scuze, apoi fă-o. Nu uita: Neînțelegere, Reconectare, Reluare și conectează-te înainte de Redirecționare.

**Iar când toate celelalte eșuează,** doar amintește-ți că nu trebuie să fi un părinte perfect pentru a fi un părinte grozav, chiar și cei mai buni dintre noi își pierd cumpătul din când în când. Continuă să respiri. Te vei descurca.

## ***O listă ridicol de lungă cu potențiali factori declanșatori***

În cazul în care îți este greu să îți identifici factorii declanșatori, am alcătuit o listă foarte lungă pe care să o iei în considerare. Să sperăm că o vei găsi utilă și nu stresantă. Dacă, la un moment dat, observi că te ia cu palpitații, ÎNCETEAZĂ SĂ MAI CITEȘTI. Pune cartea jos, mângâie-ți pisica, ia o gură de aer proaspăt și întoarce-te când simți că poți petrece puțin timp gândindu-te la ceea ce ar putea să îți aprindă butoanele. Acesta este primul pas spre a te lămuri cum să te calmezi, atât în general, cât și ca răspuns la momentele dificile.

### **NEVOILE PERSONALE DE BAZĂ**

- ★ Furia care provine din faptul că îți este prea foame;
- ★ Lipsa de exerciții fizice regulate și de mișcare;
- ★ Lipsa de timp liber, de relaxare sau de timp petrecut în solitudine;
- ★ Privarea de somn, oboseala și epuizarea;

★ Regimul alimentar: prea multă mâncare nesănătoasă și alte prostii, o cantitate insuficientă de broccoli și varză de Bruxelles.

## **SENSIBILITATE A PROCESĂRII SENZORIALE (NU doar în cazul copiilor!)**

- ★ Dezordine în camera de zi sau în spațiul de lucru;
- ★ Haos, mai ales în timpul mutărilor/schimbărilor;
- ★ Zgomote puternice sau bruște (Care pot proveni sau nu de la copiii tăi. Hm!);
- ★ Lumini strălucitoare sau intermitente;
- ★ Mirosuri puternice sau neplăcute (care, de asemenea, pot proveni sau nu de la copiii tăi);
- ★ Arome sau gusturi puternice ori neplăcute;
- ★ Atingere fizică prea multă sau prea frecventă (a se vedea mai sus referirea la copii);
- ★ Tipuri de îmbrăcăminte care provoacă mâncărimi (este prea strâmtă sau incomodă);
- ★ Mișcări rapide sau haotice;
- ★ Faptul că te afli în mulțime;
- ★ Faptul că te afli în spații mici;

- ★ Ți-e prea cald sau prea frig;
- ★ Emoții neplăcute sau puternice, inclusiv furie, tristețe, anxietate, frustrare, plictiseală, regret, teamă, suferință, confuzie, vinovăție, rușine, rănirea, bucurie, entuziasm, speranță și dragoste.

## **STRES ȘI APĂSARE**

- ★ Probleme de atenție, inclusiv de distragere a atenției și dezorganizare;
- ★ Stres cronic, îngrijorare și epuizare;
- ★ Ești constant pe fugă și grăbit;
- ★ O listă nesfârșită de alergături, sarcini și treburi gospodărești;
- ★ Uiți, pierzi, scapi sau strici obiecte;
- ★ Lipsa de sprijin în viața personală, în rolurile parentale și/sau profesionale;
- ★ *Multitasking*, în special atunci când una dintre sarcinile tale îi implică pe copii;
- ★ Program excesiv de încărcat și faptul că ești mereu ocupat;
- ★ Te uiți obsesiv în telefon.

## **STRESUL SOCIAL MEDIA**

- ★ Vezi știri supărătoare și neașteptate;
- ★ Amintiri dureroase;
- ★ Află că ai fost exclus sau ai ratat un eveniment din comunitate sau un eveniment social;
- ★ Te îndoiești de deciziile tale de parenting sau de stilul tău de parenting, ca urmare a postărilor sau a sfaturilor altor oameni;
- ★ Ți se amintește de propriile vulnerabilități, în momente nepotrivite (de exemplu, când vezi o fotografie ce surprinde vacanța de lux a unei familii și îți amintești că tu stai prost cu banii în prezent);
- ★ Expunerea constantă la lucruri înfricoșătoare, derutante sau supărătoare, prin știrile locale sau naționale;
- ★ Te implici în discuții online neplăcute, agresive sau care se transformă în neînțelegeri;
- ★ Ești hărțuit sau intimidat online.

## **PROBLEME DE FAMILIE ȘI RELAȚIONALE**

★ Stresul familial, care poate include relații încordate, abuzive sau situații nerezolvate cu membrii familiei apropiate sau extinse;

★ Stresul din căsnicie sau din relații, care poate varia de la certuri frecvente sau conflicte verbale, până la altercații fizice și violență domestică;

★ Vizitarea sau petrecerea timpului cu membri ai familiei care te irită;

★ Divorț, părinți vitregi sau traiul într-o familie mixtă;

★ Viața alături de „generația sendviș” – îngrijirea părinților sau a altor membri ai familiei, în timp ce îți crești proprii copii.

## **PROVOCĂRI ALE PARENTINGULUI**

O scurtă recapitulare a Capitolului 3: deși poți fi provocat de copiii tăi, în această carte pornim de la premisa că micuții tăi sunt cei care îți apasă pe butoane, și nu că sunt factori declanșatori. Unele aspecte ale parentingului pot fi deosebit de dificile pentru tine, iar acest lucru este normal. Butoanele tale sunt butoanele tale, ceea ce înseamnă că este treaba ta să le gestionezi.

- ★ Creșterea copiilor cu probleme comportamentale, de dezvoltare, de atenție sau emoționale semnificative sau care se dezvoltă acum;
- ★ Vârsta sau nivelul de dezvoltare al copilului tău, în special dacă această vârstă sau etapă a fost deosebit de dificilă pentru tine când erai copil;
- ★ Certurile constante sau rivalitatea dintre frați;
- ★ Experiențe noi pe care nu ai avut cum să le anticipezi și nu știi cum să le gestionezi;
- ★ Te frământă dacă micuții tăi se dezvoltă și se comportă normal;
- ★ Așteptări nesatisfăcute cu privire la comportamentul și dezvoltarea copiilor tăi;
- ★ Presiune sau judecată – reală sau imaginată – din partea altor părinți sau din partea unor membri ai familiei;
- ★ Anxietate legată de cum să-ți crești în mod corect copiii, legată de lipsa de încredere în abilitățile tale de parenting;
- ★ Activități sau evenimente la care ai prefera să nu participi, dar te simți obligat să o faci;
- ★ Sărbătorile sau vacanțele (la care eu prefer să mă gândesc ca la „călătorii cu cei mici”);



★ Stresul de a găsi un echilibru între muncă și viața de părinte;

★ Stresul de a sta acasă cu cei mici fără să mai lucrezi;

★ Zilele cu zăpadă, zilele de boală sau orice alt gen de zile care te obligă să rămâi acasă cu cei mici pe neașteptate sau să te chinui să găsești pe cineva care să aibă grijă de ei;

★ Ești părinte singur, fie pentru că așa ai ales, fie din cauza unui deces, a unui divorț, pentru că soțul/soția este în armată sau din orice alt motiv;

★ Pierderea frecventă a cumpătului față de copii (da, poate fi atât rezultatul faptului că ești provocat, cât și un factor declanșator nou).

## **ETAPE DE VIAȚĂ IMPORTANTE PENTRU TINE ȘI MEMBRII FAMILIEI TALE**

Multe evenimente de-a lungul vieții pot fi dureroase, pline de bucurie și copleșitoare. Poate fi util să îți amintești că până și cele mai fericite dintre ele te pot provoca – de exemplu, prin faptul că aduc în prim-plan amintiri dureroase sau griji apărute din senin cu privire la viitor.

- ★ Sarcină;
- ★ Naștere sau adopție;
- ★ Schimbări în dezvoltare (învăță să meargă, pubertatea etc.);
- ★ Începerea școlii, trecerea dintr-o clasă în alta;
- ★ Botezuri;
- ★ Majorat sau diverse ceremonii;
- ★ Copiii tăi își iau permisul de conducere (O, Doamne!);
- ★ Absolvire;
- ★ Plecarea la facultate;

- ★ Obținerea unui prim loc de muncă sau schimbarea locului de muncă;
- ★ Mutarea de acasă;
- ★ Căsătoria;
- ★ Pensionarea;
- ★ Decesul.

## **CICLURI ZILNICE/LUNARE/ANUALE**

- ★ Tiparul zilei (matinal vs. nocturn);
- ★ Aniversări (etape importante, nunți sau comemorarea pierderii unei persoane);
- ★ Zile de naștere;
- ★ Sărbători (Paște, Crăciun, Ziua Mamei, Ziua Tatălui etc.)
- ★ Schimbări sezoniere, inclusiv depresie sezonieră (tulburare afectivă sezonieră);
- ★ Factori de stres legați de vreme.

## **STRESUL FINANCIAR ȘI PROVOCĂRILE LEGATE DE ACESTA**

- ★ Probleme legate de fluxul de numerar;
- ★ Datorii;
- ★ Venituri insuficiente;
- ★ Nu ai o modalitate de transport sigură, pe care să te poți baza;
- ★ Locuință nesigură sau inadecvată;
- ★ Lipsa unor servicii medicale de calitate și accesibile pentru tine și pentru familie;
- ★ Lipsa unor servicii de calitate și accesibile, în ceea ce privește îngrijirea copilului;
- ★ Cheltuielile depășesc veniturile.

## **STRESUL LEGAT DE SERVICIU ȘI DE GĂSIREA UNUI JOB**

- ★ Șomaj sau job part-time;
- ★ Muncă plictisitoare sau neinteresantă;
- ★ Program de lucru neconvenabil sau inconsecvent;
- ★ Lipsă de sprijin profesional;
- ★ Termene-limită importante;

- ★ Responsabilități copleșitoare;
- ★ Manageri sau colegi abuzivi;
- ★ Locuri de muncă toxice.

## **SĂNĂTATE MINTALĂ, BOLI MINTALE ȘI DEPENDENȚĂ ÎN CAZUL TĂU ȘI AL FAMILIEI TALE**

- ★ Consum de alcool sau de droguri, abuz sau dependență;
- ★ Anxietate, atacuri de panică sau tulburare obsesiv-compulsivă;
- ★ Depresie, tulburare bipolară sau alte boli mintale majore;
- ★ Hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) sau disfuncție executivă asociată;
- ★ O copilărie marcată de dependență, abuz, neglijare sau de absența părinților;
- ★ Antecedente de traume și/sau de tulburări de stres posttraumatic;
- ★ Folosire excesivă sau dependență de Internet, jocuri video, pornografie sau jocuri de noroc;

- ★ Autoagresiune sau gânduri/sentimente suicidare.

## **SCHIMBĂRI FIZICE ȘI PROVOCĂRI PENTRU TINE ȘI/SAU FAMILIA TA**

- ★ Dureri și boli cronice;
- ★ Diagnostiche importante sau care îți schimbă viața;
- ★ Dizabilități de dezvoltare sau fizice;
- ★ Vizite frecvente la medici, clinici, urgențe;
- ★ Pierderi de sarcină sau infertilitate;
- ★ Schimbări hormonale cauzate de ciclul menstrual, sarcini, premenopauză sau menopauză;
- ★ Alergii care necesită monitorizări frecvente sau atenție sporită;
- ★ Boli minore, infecții și leziuni care au ca rezultat șederea copiilor acasă sau absența părinților de la serviciu;
- ★ Leziuni de orice fel;
- ★ Răceli, gripe și tot felul de virusuri de care nu ai auzit niciodată până să meargă copilul tău la grădiniță pentru prima dată.

## **STRES ȘI OPRESIUNE VENIND DINSPRE COMUNITATE ȘI MEDIU**

- ★ Expunerea sistemică sau individuală la rasism, homofobie, misoginism, abilitism<sup>\*\*\*\*\*</sup> sau orice alte forme de persecuție, acasă, la locul de muncă sau în comunitate;
- ★ Viața într-o comunitate sau într-un cartier nesigur;
- ★ Anxietate și stres legate de probleme politice sau juridice.

## **CRIZE ȘI TRAUME**

- ★ Accidente și răniri;
- ★ Încarcerări;
- ★ Moarte sau pierderi (inclusiv pierderea unui animal de companie);
- ★ Atacuri armate (DE CE SE MAI ÎNTÂMPLĂ AȘA CEVA?);
- ★ Dezastre naturale (cutremure, incendii, inundații, furtuni);
- ★ Pierderea serviciului de îngrijire a copilului;

- ★ Pierderea locului de muncă;
- ★ Pierderea locuinței sau schimbarea reședinței;
- ★ Diagnostiche neașteptate.

---

\*\*\*\*\* Abilitismul reprezintă discriminarea persoanelor cu dizabilități sau care sunt percepute ca având dizabilități (n. red).



# Argument

În primul rând, vreau să te felicit că ai ales această carte. Simplul fapt de a căuta soluții pentru provocarea pe care o întâmpini acum arată că ești un părinte preocupat de binele copilului tău și de binele tău.

În al doilea rând, pentru că mare parte din timpul meu de lucru este în cabinetul de psihologie, vreau să îți spun că văd frecvent copii și adolescenți aflați în contexte familiale în care părinții își pierd cumpătul. Și văd și adulți, părinți sau nu, care se confruntă cu repercusiunile acestui fenomen, pe care l-au trăit în copilărie.

Din păcate, așa cum expune și autoarea cărții, atunci când creștem în medii familiale în care se tipă frecvent (și poate nu doar atât) ajungem să transmitem această moștenire din generație în generație și să o dăm mai departe copiilor noștri. Cu toate acestea, văd un efort mare al părinților de azi în a nu perpetua tiparele nesănătoase din copilărie și, în cele din urmă, părinții de azi ajung să fie mai buni în rolul acesta decât propriii părinți. Dacă te uiți în spate, poate și tu concluzionezi că ești un părinte care face lucruri mai bune decât părinții tăi. Și sigur că e foarte greu. Pentru că încercăm să ne ocupăm de propriul

copil interior, care a suferit în trecut și care reacționează pe pilot automat, în timp ce ne ocupăm să fim părinți pentru copiii din fața noastră.

Și pentru că o parte importantă în a face lucrurile mai bine este să ne informăm, este esențial să conștientizăm care este efectul tipatului asupra unui copil\adolescent și viitor adult.

Iată câteva dintre repercusiuni:

- 1.** Îi este afectat filtrul de percepție a siguranței. Simte că lumea este un loc nesigur și se poate confrunta cu anxietate sau simptome de stres posttraumatic complex.
- 2.** Îi este afectată încrederea în sine. Nu doar că lumea este nesigură, însă simte și că nu are resursele necesare pentru a face față provocărilor.
- 3.** Intră în relații disfuncționale pentru că, inconștient, alege parteneri care să îl facă să se simtă într-un mediu familiar. În relațiile de cuplu este mai predispus către parteneri abuzivi verbal sau chiar fizic.
- 4.** Îi este afectată stima de sine. Simte că nu merită mai mult decât atât și se poate confrunta cu manifestări depresive.
- 5.** Are tendința să intre mai des în contexte de risc. Poate căuta chiar și pericolul, pentru că nesiguranța îi este familiară.
- 6.** Are o predispoziție mai mare către dependențe.

**7.** Are tendința să preia acest comportament în relațiile cu ceilalți, din postura celui care își pierde cumpătul, în special atunci când celălalt este mai vulnerabil (copilul, partenera, personalul aflat în subordine).

**8.** Copilul poate reproduce acest comportament atât în relațiile cu ceilalți, cât și în relația cu tine (acum sau la o vârstă mai mare, spre exemplu în adolescență, când se reduce dezechilibrul de putere dintre tine și el).

**9.** Poate dezvolta tulburări emoționale care îl vor însoți întreaga viață.

Repercusiunile de mai sus pot fi întâlnite separat, însă, de cele mai multe ori, sunt sub formă de constelație de efecte care încă au ecou în interiorul și în viața unei persoane.

Scopul nu este de a te alarma pe tine ca părinte și de a crește nivelul de vinovăție, pentru că, așa cum ai citit în această carte, vinovăția este nesănătoasă dacă ne adâncim în ea și apoi doar repetăm comportamentul fără a schimba ceva. Însă este sănătos să simțim vinovăție când producem un rău și să facem acțiuni reparatorii pentru relație.

În ultimul rând, aș vrea să ne amintim că relația părinte-copil nu este o relație de egalitate, iar efectele pe care le are o ceartă între doi adulți, în care unul dintre ei își pierde cumpătul, nu sunt asemănătoare cu efectele asupra unui copil care se simte lipsit de puterea și capacitatea (fizică, emoțională și psihologică) de a face față unei situații, de aceea intră în categoria abuzului.

Pentru că stilul de educație parentală, alături de bullying, constituie doi dintre cei mai mari factori de risc pentru sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților, putem conștientiza cât de important este impactul acestui comportament, nu doar acum, ci pe termen lung.

*Psiholog, Adriana Mitu*

# Mulțumiri

Apariția acestei cărți nu ar fi fost posibilă fără îndrumarea și ajutorul lui Gillian MacKenzie, un agent extraordinar, al lui Margot Herrera și al echipei fantastice de la Workman. În plus, le sunt veșnic recunoscătoare profesorilor de la școala ficelor mele, pentru că s-au ocupat de ele, zi de zi, ca eu să pot scrie.

Această carte este mult mai interesantă datorită părerilor oneste, înțelepte și amuzante ale celor care au citit-o în avans: Rachel Barbanel-Fried, Mayim Bialik, Dave Cutler, Kathleen Flinton, Alex McAdam și Kate Rope.

Îi mulțumesc fabuloasei îndrumătoare de carte Lisa Tener, care m-a ajutat să îmi schițez propunerea, precum și terapeutului meu, Heather, care m-a salvat în toate felurile posibile, în fiecare marți după-amiază. Nu aș fi reușit să trec prin zilele lungi de scris fără echipa mea de social media, care a răspuns

întrebărilor mele aleatorii despre serialele TV din anii '90 și mi-a adus băuturi conținând cofeină. De asemenea, vreau să le mulțumesc pisicilor mele, care nu dau doi bani pe această carte, dar care mi-au ținut, totuși, companie.

Sunt foarte norocoasă că am cea mai uimitoare rețea de oameni care mă susțin, adică un sistem de sprijin, inclusiv pe sora mea, Daniela Silverstein, care mi-a fost alături în toate momentele, precum și numeroșii mei prieteni dragi, inclusiv Kathleen Finton, care nu m-a judecat deloc atunci când mi-am lăsat copilul să cadă de pe canapeaua ei, de mai multe ori. Nu în ultimul rând, le mulțumesc soțului și ficeilor mele, pentru, ei bine, pentru tot.

Voi sunteți totul pentru mine.

Pentru comenzi și informații, contactați:

**GRUPUL EDITORIAL CORINT**

**Departamentul de Vânzări**

Str. Mihai Eminescu nr. 54A, sector 1, București, cod poștal

010517

Tel./Fax: 021.319.47.97; 021.319.48.20

**Depozit**

Str. Gării nr. 11, Mogoșoaia, jud. Ilfov

Tel.: 0758.053.416

E-mail: [vanzari@edituracorint.ro](mailto:vanzari@edituracorint.ro)

Magazin virtual: [www.edituracorint.ro](http://www.edituracorint.ro)

